

༡༡། བྱུན་བྱུག་ཆེ་མའི་ནྟལ་འབྱོར་གྱི་
འབྲེལ་པ་བརྒྱུགས་
ལོ། །

མཛད་པ་ལོ། ལྷ་བས་རྒྱུ་ཆོས་ལྡན་རིན་པོ་ཆེ།

བཞོན་བྲ། ཆེ་མའི་ནྟལ་འབྱོར་སྒོམ་ཚུལ།
དེབ་སྒྱུར་ཨང་། CHSB-013
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧་ ཟླ་ ༩ བར་གསར་དུ་བཞོ་སྒྱུན་བྱས།

ལྷ་བས་རྒྱུ་ཆོས་ལྡན་རིན་པོ་ཆེའི་བྲ་མཛོད་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

༡༡། །འོད་གྱི་གསེར་ཚོས་སྤྲུགས་པ་འདི་གདམས་པ་བབ་མོ་
ནམས་གྱིས་ཀྱང་ཆ་ཅན་བསྐྱུན་དུ་མེད་པ་བྱན་དུག་
ཟླ་མའི་ནལ་འབྱོར་གྱི་འབྲེལ་པ་
བཞུགས་མོ། །

མཛད་པ་པོ། གཞུང་ས་རྩེ་ཚོས་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ།

བཅོད་བྲ། ཟླ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཚོས་ཚུལ།

དེབ་སྤྱིའི་ཨང་། CHSB-013

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ བར་གསར་དུ་བཅོས་སྐྱུན་བྲས།

གཞུང་ས་རྩེ་ཚོས་ལྷན་རིན་པོ་ཆེའི་བཅོད་ཚོས་སྤྱིག་ཁང་ནས།

ཚུམ་མྲིག་པའི་ཐོག་མའི་གཏམ།

རིགས་དང་དཀྱིལ་འཁོར་ཀྱན་གྱི་བདག་པོར་གྱུར་པ་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷག་དཔལ་
ལྷན་ཆེ་མ་དམ་པ་མཆོན་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་དོན་གྱི་སྤྲད་དུ་མཆོན་ཡོངས་སུ་སྒྲིམ་ན།
གནས་ལྷ་རིག་པའི་དབང་ལྷག་ལྷ་སྐབས་རྗེ་ཆོས་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་བརྟན་སྒོ་བཟང་རྒྱལ་
བརྟན་འཛིགས་བྲལ་དབང་ལྷག་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་། གཏུལ་བྱའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་བགོ་
སྐལ་ཅུང་ཟད་སྤུ་བས་རེ་ཞིག་གཟུགས་སྐྱ་ཞི་བར་གཤེགས་ནའང་། སྤར་ཡང་བརྟན་འགྲོའི་
མགོན་དུ་ཡང་སྤེད་འབྲུལ་བྲལ་སྤར་དུ་འགྲོང་ནས་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་བདག་གིར་བཞེས་
ཏེ། ཟབ་རྒྱས་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ལ་སྤར་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོང་བའི་སྟོན་འདུན་
དང་འབྲེལ། གང་གི་ཞབས་རུལ་སྤྱི་བོར་ལེན་པའི་གྲུས་སྒོ་བ་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་
སྐབས་མཆོག་གང་གི་ཆེ་བར་སྤྱོད་འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་འདོད་ལྟར། གང་གི་སྤྱི་ཐུག་
མཛོད་དགོ་བཤེས་ཆེ་བརྟན་དགོ་ལེགས་མཆོག་དང་། སྤྱོད་ཞབས་ཆོས་འཁོར་རིན་པོ་ཆེ་
མཆོག་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་དང་ཐུགས་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ < < ལྷ་སྐབས་རྗེ་
ཆོས་ལྷན་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་མཛོད། > > ཅེས་པའི་བོད་ཡིག་བླ་རྒྱ་གསར་བཅོའི་ལས་གཞི་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཁག་གྱི་ལོ་ ༡༩༩༦ ལོར་ཆེད་པོར་ལས་འགོར་བརྩམས་ནས་ཐུས་
མཐུད་དུ་མགོན་པོ་གང་གི་གསུང་རྩིས་ཀྱི་རིགས་དང་། མཐའ་ཡས་པའི་མཛོད་དང་རྣམ་ཐར་
ཀྱི་སྐོར། མདོ་ཐུགས་གཞུང་ཆེན་ཁག་གི་དཔེ་ཁྱིད་ཀྱི་སྤྱོད་འཇུག་། རྒྱང་དོར་ལེགས་ལམ་སྟོན་
པའི་བཀའ་སྒོ་བ་ཁག་། དབང་ལུང་མན་ངག་གི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟན་དང་བླ་
བརྟན་ཁག་། རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྤྱོད་པར་ཀྱི་རིགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པར་རིས་གཞན་སོགས་
རྒྱད་ལས་འདྲ་མེད་ཐོག་བླ་མཛོད་འདྲེའི་བརྒྱུད་ནས་དོན་གཉེར་ཅན་ཀྱན་གྱི་སྤྱོད་དོར་མདོན་པར་

བྱེད་ཐུབ་པ་ནི། འོ་ཅག་ནམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་བགོ་སྐལ་བྱེད་པར་ཅན་ཞིག་
དང་། རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྟོབ་མའི་གཙུག་མཁུན་ལྡན་ཡོངས་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་བཞིན་ང་
ཀྱི་འཇུག་ནས་གསན་གཟིགས་དང་། སུམ་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད།

དེ་ཡང་འཕྲུལ་དེབ་ཁག་དང་། PDF, EPUB, གཟུགས་མཐོང་བརྟན་
འཕྲིན། Video, སྒྲ་སྒྲིག་རྒྱུ་པ། Audio, དེ་དག་ནི་ www.chodenrin-poche.com, YouTube, and Sound Cloud བརྟུན་ནས་སུམ་ལེན་དང་
གསན་གཟིགས་བྱེད་ཐུབ། དེ་ཡང་སྟོག་སྒྲིག་དང་། ལག་ཐོག་ཁ་བར། དེ་བཞིན་འཕྲུལ་ཆས་
འབྲུལ་ Computer, IPad, IPot, Mobile, སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རིན་མེད་སུམ་
ལེན་དང་འཁོ་སྟོད་བྱེད་རྒྱུ་འཇུག་ཀྱི་དང་། སུམ་ལེན་བརྟུན་ནས་ཐད་ཀར་གསན་གཟིགས་
དང་བལྟ་སྟོག་ཐུབ་པའི་ལས་གཞི་འགོ་བཞུགས་ཡོད་ནའང་། དེར་གི་ཆར་བརྒྱུན་གྱི་དུས་
རབས་གསར་བ་ཆེས་འཕེལ་ཁ་ཆེ་བའི་སྐབས་འདིར་ལས་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་
སྟེང་དང་ཤེས་ཚད་སོགས་ཀྱིས་རྗེས་མ་ཟིན་པས། རྣམས་ཀྱི་འཇུག་མང་དག་ཤིག་ཡོད་པའི་སུམ་
ལེན་ལྡན་སྐབས་དུས་ཡུལ་ཡངས་པའི་དོན་གཉེར་ཅན་ནམས་ཀྱིས་ལེགས་ཉེས་སྒྲུབ་དོར་ལམ་
སྟོན་ལུག་སྟོལ་ཡོང་བ་ཅེས་ཀྱང་བཀའ་བྲིན་ཆེ།

ང་ཀྱི་ཚེས་སྟོན་པས་བྱི་ལོ་༢༠༡༦ ལྷ་ཉེས་ཉལ་ཉིན།

དཀར་ཆག

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་ཐོག་མའི་གཏམ།	i
༡༡། །ཐུན་བྲལ་ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་གྱི་འགྲེལ་པ་བཞུགས་སོ། །	1
མཆོད་པར་བརྗོད་པ།	3
སྟོན་སེམས་ཆོ་གས་བཟུང་བ།	8
ཚད་མེད་བཞི་སྒྲོམ་པ།	11
འབྲུག་སྟོམ་ལེན་པ།	15
དགའ་བ་སྒྲོམ་པ།	16
ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་བྱེད་ཚུལ།	18
ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་གྱི་སྒྲ་བཤད།	26
ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་ལམ་གྱི་སྟོག་ཏུ་བྱེད་ཚུལ།	27
ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་དངོས་བསྒྲོམ་ཚུལ།	28
ལྷ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ།	38

ཀར་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟོད་པ་བྱེད་ཚུལ།	41
ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཆོད་པ་འབུལ་བ།	43
མཐུལ་འབུལ་བ།	46
ལྷ་མར་གསོལ་བ་འདེབས་བ།	50
ལྷ་མ་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་བསྟེན་ཚུལ།	53
ཆོག་ས་ཞིང་བསྟུ་བ།	56
སྤྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ།	61
སྒོམ་གསུམ་ལ་བསྐྱོ་བགྲང་བྱ་ཚུལ།	63
སྒོམ་གསུམ་ལ་བྲན་ཤེས་བསྟེན་ཚུལ།	81
བསྐྱོ་སྟོན་གྱིས་རྗེས་འདེབས་བྱ་བ།	84
ཐུན་བྱག་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་མདོར་བསྟུས་བ།	85
དཔར་བྱང་སྟོན་ཆོག་	91

༡༡། རྒྱལ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་འབྲེལ་
བ་བརྒྱལ་སོ། །

༡༡། །མར་གྱུར་ནམ་མཁའ་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་
དུ་ཐོབ་བྱ་སྒྲ་ན་མེད་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱ།
དེའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་གསལ་སྒྲུབ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་ཀུན་སྒྱོད་ཀྱི་རིམ་བ་རྣམས་
ལེགས་པར་གསལ་བཏབ་ཏེ་གསལ་བར་བྱ།

གང་གསལ་བར་བྱ་བའི་ཆོས་ནི། རྒྱལ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བ་དེ་ཡིན།
སྤྱིར་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བ་དེ་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་ཆང་མ་ལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་
བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུད་ལས་སྒྲ་མ་བསྟེན་ཚུལ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་གསུངས་
པས། ཅ་བ་ལྟ་བུ་དོ་རྗེ་འཆང་ནས་མར་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། སྒྲ་མའི་རྣལ་
འབྱོར་རྒྱལ་བསྐྱུས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་སྒྲ་མ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་རྒྱལ་བ་དང་། རྒྱལ་
བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བ་འདི་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱུས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་
སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བ་ནི། སྒྲ་མ་ཆོག་གས་ཀྱི་ཞིང་དུ་བཀོད་ནས་དེ་ལ་ཡན་ལག་
བདུན་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོག་སྒྲོ་གས་པའི་ཐབས་དེ་ལ་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཟེར་བ་

ཡིན། ད་ལྟ་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་མའི་ཆལ་འབྱོར་ཞེས་པ་འདི་སྐྱགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དང་ལྷན་པ་
ཆམས་ཀྱི་དམ་ཆོག་དང་སྒྲིམ་པ་ཆམས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་བསྟོར་བཟང་བྱ་བའམ་གངས་ཀ་
ཅི་ཞིང་ཉེས་ལྷན་དེས་གོས་འདུག་མེན་བརྟག་དབྱེད་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉིན་
ལན་གསུམ་མཆན་ལན་གསུམ་དེ་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་བྱ་དགོས་པས་སྐྱབས་ལྷན་ལ་དམ་
ཆོག་དང་སྒྲིམ་པ་བསྟོར་བཟང་བྱེད་པ་དེ་དང་། ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་བྱེད་དུ་འབྲེལ་བས་ན་
སྐྱབས་ལྷན་གྱི་མའི་ཆལ་འབྱོར་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་འདི་སྐྱབས་མེ་པ་
བོད་ཁ་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོའི་གསུང་དེའི་ཐོག་ནས་འབྲིང་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁྲིད་དང་ལུང་
མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་བརྟེན་ཅི་བ་དེ་མཉམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

༢༡། །དེ་ནས་ཆལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཡན་གྱི་དབང་ཐོབ་པ་ཆམས་ཀྱིས་ནི། བོད་ཀྱི་གསེར་
ཆོས་སུ་གྲགས་པའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་ཆམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཆ་ཅམ་བསྐྱབས་དུ་མེད་པ་སྐྱབ་
ལྷན་གི་ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་དེས་པར་བསྐྱར་དགོས་པའི་ཚུལ་ནི། །

སྤྱིར་ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་སྒྲིམ་པ་ལ། རྒྱུད་སྟེ་བཞི་ཀ་ལ་ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་སྒྲིམ་
པ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སྤྱི་ཡི་དམ་ཆོག་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆོག་དེ་ཆམས་སྐྱབ་ལྷན་དང་
འབྲེལ་ནས་ལྷ་མའི་ཆལ་འབྱོར་བསྐྱར་ཚུལ་དེ་སྐྱགས་ཀྱི་སྒྲིམ་ལྷན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡིན་
པ་མ་གཏོགས་སྐྱགས་སྒྲིམ་མེད་ན་བྱ་མི་རུང་བས། རྒྱུད་དང་སྤྱོད་རྒྱུད་ལ་བྱང་
སེམས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་མ་གཏོགས་སྐྱགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་མེད། ཆལ་འབྱོར་རྒྱུད་དང་། ཆལ་

འབྱོར་ཁྲ་ན་མེད་པའི་རྒྱུད་བཅས་རྒྱུད་སྡེ་གོང་མ་གཉིས་ལ་སྒྲགས་སྡོམ་ལེན་པ་ཡོད་
པས་རྒྱུད་སྡེ་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་དབང་ཐོབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུན་བྱུག་ངེས་པར་དུ་ཉམས་
སྒྲ་ལེན་དགོས་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་གསེར་ཆོས་སྒྲ་གྲགས་པའི་
གདམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཆ་ཅམ་བསྐྱུན་དུ་མེད་པ་ཞེས་གསུངས་པས། བོད་ཀྱི་ཁྲ་
མ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་རྣམས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་
ཆེད་དུ་གསེར་ཆོས་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས་ཤིང་ལྷགས་རིམ་པན་ཆད་འདའ་མི་ཆོག་ཅེས་
པ་སོགས་དེ་འབྲེལ་གསུང་རྒྱུན་དུ་མ་ཡོད། དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཐུན་བྱུག་ཁྲ་མའི་རྣལ་
འབྱོར་འདི་ཟབ་པ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། དེ་ཡང་སྒྲགས་ཀྱི་སྡོམ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་
གྲུབ་གྲུབ་དང་མི་འགྲུབ་ཀྱི་ཅ་བ་དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་བསྐྱུང་པ་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན་
པས་དམ་ཆོག་སྡོམ་པ་བྲན་ཤེས་བསྟེན་པ་ལ་ཐུན་བྱུག་ཉམས་སྒྲ་ལེན་དགོས་པས་
གདམས་པ་གསེར་ཆོས་ཡིན་ཞེས་པའི་གདམས་པ་སྣ་རེ་རེ་དེ་དག་གིས་འདི་ལ་
བསྐྱུན་དུ་མེད་པ་སྟེ་འགྲན་ཁྲ་མེད་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུའི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སྒྲ་ལེན་
ཚུལ་བཀོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

ཐུན་བྱུག་ཁྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཁྱིད་འཆད་པའི་སྐྱབས་ལ་ཐོག་མར་མཆོད་པར་
བརྗོད་པ་དང་། ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བ། མཆོད་པར་བརྗོད་པ་དེ་ལ་ཡང་། རྒྱ་སྐད་ཀྱི་

མཆོད་པར་བརྫོད་པ་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་མཆོད་པར་བརྫོད་པ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། **ན་**
མོ་གུ་རུ་མཆུ་ཉེ་ལྷ་ཡ། ཞེས་དང་། དེ་བོད་སྐད་རུ་སྐྱུར་ན་ཆ་མ་དང་འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ་ཞེས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། བོད་སྐད་རུ་མཆོད་པར་བརྫོད་པ་ནི། **རྫོ་རྩེ་འཆང་དབང་དཔལ་ལྷན་**
ཆ་མ་ཡི། །ཞེས་པས། ཆ་མ་བསྟན་ཚུལ་དེ་འདུལ་བ་ལས་པར་བྱིན་ཐེག་པའི་སྐབས་སུ་
ཟབ་པ། པར་བྱིན་ཐེག་པ་ལས་སྒྲགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཟབ་རུ་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་གསུང་སྟེ་
ཡོད་ལ་དེ་ལྟར་ཟབ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། པན་གཞོད་ཀྱི་ཞིང་རུ་སངས་རྒྱས་དང་འབྲུ་བ་ཡིན་
པས། འདུལ་བའི་སྐབས་ལ་རང་ལ་ཆོས་སྟོན་པའི་ཆ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་དང་འབྲུ་བར་
བལྟ་དགོས་པ་དང་། པར་བྱིན་ཐེག་པའི་སྐབས་སུ་ཆ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་སྟོན་པ་ལྷན་
བྱུང་བ་ལྟ་བུར་བལྟ་དགོས་པ། སྒྲགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆ་མ་རྫོ་རྩེ་འཆང་གི་ངོ་བོར་བལྟ་
དགོས་པས། ད་ལྟ་འདྲིར་རྫོ་རྩེ་འཆང་དབང་དཔལ་ལྷན་ཆ་མ་ཞེས་དཔལ་ལྷན་ཆ་མ་དེ་
རྫོ་རྩེ་འཆང་གི་ངོ་བོར་བཟུང་ནས་དེའི་**འབས་ཀྱི་པརྫོར་གྲུས་པས་བྱག་བྲས་ཏེ།** །ཞེས་
མཆོད་བརྫོད་གནང་བ་རེད། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཐེག་མར་མཆོད་བརྫོད་མཇུག་
དགོས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་མཐུན་པར་བྱ་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་
དགོན་མཆོག་ལ་སྒོ་བཀལ་ནས་བྱེད་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ན་
ཡང་དེ་ལམ་སྟོངས་ཡོང་བའི་ཆེད་སྟོན་རུ་སྐབས་འགྲོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
ཡིན་པར་བརྟེན། ད་ལྟ་འདྲིར་ཡང་ཆ་མ་རྣམས་ལ་བྱག་འཆའ་ཞིང་སྐབས་འགྲོ་བྱེད་

པའི་སྐབས་སུ་སྐབས་འགྲོའི་བསྐབ་བྱ་དང་མཐུན་པ་གནང་དགོས། དེ་ཙམ་མ་ཟད་
སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཆེན་པོ་ལ་འཇུག་པའི་ཐོག་མར་དགོན་མཆོག་ལ་
མཆོད་བརྗོད་གནང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་གནང་བས་རང་ཉིད་སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་སྦྱོད་པ་དང་
མཐུན་པ་ཡང་ཡིན། དེ་ལྟར་སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་སྦྱོད་པ་དང་མཐུན་པར་མཆོད་བརྗོད་
གནང་བས་གདུལ་བྱ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་མཆོད་བརྗོད་མཛད་པར་བརྟེན། འདི་སྐྱེས་བྱ་
དམ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྐྱེས་བྱ་དམ་པས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཡིན་པས།
བསྟན་བཅོས་འདི་ཆད་ལྷན་དང་ཁུངས་བཅུན་པ་ཡོད་པར་སྟེ་ནས་བསྟན་བཅོས་དེར་
འཇུག་པའི་དགོས་པ་ཡང་ཡོད།

དམ་ཆོག་སྡོམ་པ་དག་བྱེད་མཉམ་བུར་ཐབས། །ཞེས་པས་དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་
དག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་མཉམ་བུར་བ་དེ་ཐུན་བྱུག་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སུ་
སྤངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བས་དེ་ཙམ་པར་དམ་བཅའ་བ་རེད། དེ་ལྟར་བཤད་པ་
དེ་ཡང་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ། རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་དེ་ཡང་སྤངས་པའི་མན་
ངག་ལ་བསྟན་དགོས་པ་མ་གཏོགས་སྤངས་པའི་མན་ངག་མེད་པར་རྒྱུད་ལ་འཇུག་ན་རྒྱུད་
ཀྱི་དོན་རྟོགས་མི་ཐུབ་པས། རྒྱུད་དང་རྗེ་བཅུན་སྤངས་པའི་གསུང་བཞིན་བཤད། །དེ་ཡང་
རྒྱུད་སྡེ་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོའི་དབང་བསྐྱར་བ་ལེགས་པར་ཐོབ་པའི་
གང་ཟག་རང་རང་གི་རི་སྤྱོད་སྟགས་སྡོམ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པ་དེ་སྤྱོད་དུ། ཅ་བ་དང་ཡན་
ལག་གི་དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་རྣམས་ལ་ཉིན་ཞག་རེ་རེའི་ནང་དུ་བསྡོམ་བསྐྱང་བྱེད་ཅིང་།

ཁྱད་པར་རིགས་ལྡེའི་དམ་ཆོག་ཐུན་བྱུག་ཏུ་བསྐྱེད་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ཁ་ན་
མ་ཐོ་བ་སློམ་པོར་འགྱུར་བའི་བྱིར་ཏེ།

ཁྱད་དོ་རྗེའི་ཅེ་མོ་ལས། ཉིན་དང་མཆན་མོ་ལན་གསུམ་དུ། ཉིན་རེ་བཞིན་ནི་
བསྐྱེད་བར་བྱ། །གང་ཆེ་ཉམས་གྱུར་ནལ་འབྱོར་བ། །ཁ་ན་མ་ཐོ་སློམ་པོར་འགྱུར། །ཞེས་
གསུངས་པའི་བྱིར། ཅས་དེ་ལྟར་ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆོག་ནམས་ཉིན་རེ་བཞིན་
དུ་ཐུན་བྱུག་ཏུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་པ་དང་། འདི་ནས་མར་གངས་ཀ་བཅིས་ནས་དེས་
གོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་ལེགས་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཉིན་རེར་བཞིན་དུས་བྱུག་བྱུག་ཏུ་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡང་སྐགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་
བཟུང་དུས་རིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆོག་སྐབས་སུ། ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་དུས་བྱུག་ཏུ། སྦྱིན་པ་
ནམ་བཞི་རྟག་ཏུ་སྦྱིན། །ཞེས་པས་རིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆོག་གི་སྐབས་ལ་དུས་བྱུག་ཏུ་
གསུངས་པས་གཞན་དག་ཀྱང་དུས་བྱུག་དགོས་པར་མཆོན་གྱི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་རྒྱུད་
རྩོམ་ཅེ་མོ་ལས་ཀྱང་། ཉིན་དང་མཆན་མོ་ལན་གསུམ་དུ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པས་
ཉིན་ལན་གསུམ་དང་། མཆན་ལན་གསུམ་བཅས་དུས་བྱུག་ཏུ་གསུངས་སོ། །གང་ཆེ་
ཉམས་འགྱུར་ནལ་འབྱོར་བ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་དུས་བྱུག་
བྱུག་ཏུ་བྱེད་རྒྱུ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སློམ་པོར་འགྱུར་རོ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། སློམ་པོ་
ཞེས་པ་ནི་ཆེན་པོ་ལ་གོ་དགོས་ཀྱང་། སྐགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་ཅ་བའི་ལྷུང་བ་བཅུ་བཞི་པོ་
ལས་གཞན་པའི་ལྷུང་བ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པར་བརྟེན་ཉེས་པ་ཆེ་བར་

གསུངས་སོ། །

དེས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྟོན་པ་སྟུང་བར་
འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ནི། བསྟན་པ་དང་བཟའ་བ་དང་། བསྟུང་བའི་དམ་ཆིག་ནམས་རྟོ་
རྩེ་འཆང་ཆེན་པོས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྟན་དགོས་པ་ས། དེ་དག་གི་ཚུལ་རྒྱས་པར། རྩེ་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་བཀའ་བསྩལ་བའི་ཅ་ལྟང་ནམ་བཤད་དང་། ལྷ་མ་ལུ་བཅུ་བའི་
ནམ་བཤད་དང་། རྣལ་འབྱོར་རོལ་བའི་དགའ་སྟོན། ཐུན་བྱུག་གི་རྣལ་འབྱོར་སོགས་སུ་
བལྟ་བར་བྱ་ཞིང་། འདིར་ནི་དེ་དག་གི་དོན་ལས་དང་པོ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཐུན་བྱུག་ཏུ་
ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་འབྲེར་བདེ་བའི་ཕྱིར་ཆིགས་སུ་བཅད་པའི་སྒོ་ནས་བརྗོད་པར་
བྱའོ། །ཕྱིར་ཅ་བའི་དམ་ཆིག་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆིག་གསུངས་པ་ནམས་ཅ་ལྟང་དུ་
འགྱུར་བའི་ཆད་གང་ཡིན། ཡན་ལག་གང་དང་གང་ཆད་དགོས་པ་དེ་ནམས་ཞིབ་ཅིང་
སྤྲ་བ་ཁུངས་དང་བཅས་པ་རྩེ་རིན་པོ་ཆའི་ཅ་ལྟང་ནམ་བཤད་དང་། ལྷ་མ་ལུ་བཅུ་འི་ནམ་
བཤད་དང་། ཐུན་བྱུག་དང་རྣལ་འབྱོར་རོལ་བའི་དགའ་སྟོན་ཞེས་པ་དེ་དག་གི་ནང་ལ་
རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པར་གསུངས་ཡོད། རྒྱས་པར་བྱེད་ན་དེ་ནམས་བལྟས་ནས་ཤེས་པར་
བྱ་དགོས། དེས་ན་ལས་དང་པོ་བས་བསྟོ་བཟང་བྱེད་ཚུལ་འབྲེར་བདེ་བའི་ཚུལ་དུ་ཅ་
ལྟང་ནམས་ཀྱི་གངས་ཁ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཅ་ལྟང་འགྱུར་བའི་ཆད་དང་། རོ་བོ་འདི་དང་
འདི་ཞེས་རྒྱས་པར་མ་བཞོད་པ་ལས་དང་པོ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་སྒྲང་བདེ་བའི་
ཆེད་དུ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་གསུངས་པ་རེད།

སྒྲིན་སེམས་ཆོ་གས་བརྒྱུད་བ།

ཐོག་མར་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་པས། སྐྱབས་འགྲོ་བྱེད་པ་ལ་
སྐྱབས་ལྷལ་གསལ་འདེབས་དགོས།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །ཞེས་པའི་སྐྱབས་སུ་
སྐྱབས་ལྷལ་གསལ་འདེབས་པ་ལ་ཡང་རྒྱས་བསྐྱེད་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། ཀུན་འདུས་
ཞོར་བུའི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་འདེབས་པ་དང་། ཁྱོམ་ཆོགས་སུ་གསལ་འདེབས་པ་
གཉིས་ལས། ཀུན་འདུས་ཞོར་བུའི་ལུགས་ཞེས་པ་སྐྱེས་ལྟ་བུ་གཅིག་བསྐྱོམས་ནས་དེ་
སྐྱབས་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོར་བལྟས་ནས་སྐྱབས་འགྲོ་བྱེད་པ་དང་།
ཁྱོམ་ཆོགས་སུ་གསལ་འདེབས་པ་ཞེས་ཁྱོམ་ཆེན་པོ་ཆོགས་པ་བཞེན་སྐྱབས་ལྷལ་
ནས་མཁའ་གང་བ་ལྟ་བུ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྒྲོས་ནས་གསལ་འདེབས་ཚུལ་གཅིག་ །དེ་
ཡང་ཅ་པའི་སྐྱེས་དང་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་པའི་རྒྱལ་བ་ལྷ་ཁྱུ་ཐུབ་པ་སྐྱེས་སྐྱེའི་ནམ་པ་དེ་
འདྲ་ཞིག་གཙོ་བོ་བྱེད་ཅིང་། དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་སྐྱབས་གནས་མ་ཆང་བ་མེད་པ་
བཞུགས་ཡོད་བསམ་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་མདུན་གྱི་ནམ་
མཁའ་པད་ཆེའི་སྐྱེད་དུ་སྐྱབས་ལྷལ་རྒྱས་བསྐྱེད་གང་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་བྱེད་
པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་སྐྱུ་གྲུ་བསྐྱེད་པ་འཛིགས་
ཤིང་སྐྱུ་གྲུ་ནས། དེ་ལས་སྐྱེབ་པའི་རྒྱས་པ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་
པའི་དད་པ་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་འཛིགས་པ་དང་དད་པ་གཉིས་ཆོགས་པའི་སྐྱེད་

དུ་གཞན་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་བསྐྱེད་འདོད་ཀྱི་སྒྲིང་རྩེ་བཅས་རྒྱ་དེ་གསུམ་ལས། དཀོན་
མཆོག་གསུམ་ལ་སྒོ་བཏང་བཅོལ་བ་དེ་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐྱབས་འགོ་ཟེར་བ་ཡིན།

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། | ཞེས་པ་འདི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
ཉམས་ལེན་ཡིན་པས་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། ཐེག་པ་
འོག་མའི་ལུགས་ལྟར་ན་རི་སྤྲོད་འཆོ་ཡི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་མ་གཤིའི་བར་དུ་
གསུངས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད། འདིར་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་གསུངས་པ་དེས་ཐེག་ཆེན་སྐྱབས་
འགོ་དང་།

དེ་ནས་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི། བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་
ནམས་ཀྱིས། | འགོ་ལ་པན་བྱིར་སངས་རྒྱས་འབྱུང་པར་ཤོག། | ཅེས་པ་དེ་སེམས་
བསྐྱེད་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྒོན་ལམ་ཡང་ཡིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དེ་ལ་སྒོན་པ་
སེམས་བསྐྱེད་དང་འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། སྒོན་པ་སེམས་
བསྐྱེད་ཅེས་པ་སྒོན་ལམ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་པར་བྱའོ་སྒྲུམ་པའི་སྒོན་པ་དེ་ལ་སྒོན་པ་སེམས་བསྐྱེད་
ཟེར་བ་ཡིན། འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པ་ནི། སྒོན་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སངས་
རྒྱས་ཐོབ་པའི་ལམ་དངོས་སུ་སྒོལ་པ་ལ་འཇུག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ཉམས་
ལེན་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་
པོ་རེད། དེ་ཡང་སྐྱབས་འགོས་ཟེན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ནང་པའི་ཆོས་སུ་མི་འགོ་

བས་ལམ་ལོག་པ་ལས་ཁྱད་པར་འབྱེད་བྱེད་སྐབས་འགྲོ་གསུངས་པ་རེད། སེམས་
བསྐྱེད་ཀྱིས་མ་ཟེན་པ་ཡིན་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་མིན་པས་ལམ་དམན་པ་
ལས་ཁྱད་པར་འབྱེད་བྱེད་སེམས་བསྐྱེད་ཟེར་བ་ཡིན། དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་བསྡོ་
བགང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་རི་ལྟར་དགོས་པ། ཅེས་པ་ནི་སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཉིན་
ལན་གསུམ་མཆན་ལན་གསུམ་དུ་སྐབས་སུ་འགྲོ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། དེ་
ཡང་བཀའ་བློན་བླ་པའི་སློན་པོ་ཉིན་ལན་གསུམ་དང་མཆན་ལན་གསུམ་དུ་སྐབས་སུ་
འགྲོ་དགོས་པར་གསུངས་པས་སྐུན་བྱ་ག་ཏུ་བྱེད་དུས་སྐབས་འགྲོ་སྐུན་བྱ་ག་ཆང་བས་
སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་མ་སྐུན་པ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་རིགས་ལྡ་སོ་སོའི་དམ་ཆོག་
བཅུ་དགུ་ཞེས་པ་དེའི་ནང་ལ་རྣམ་སྣང་རིགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་བྱ་ག་འདུས་ཡོད། སངས་
རྒྱུས་རྣལ་འབྱོར་ལས་སྐྱེས་པའི། །སྡོམ་པ་དང་ནས་བདག་གིས་བཟུང་། །ཞེས་པའི་
རྣམ་སྣང་རིགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་བྱ་ག་།དེ་དག་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚུལ་གྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་
ལ་བསྐྱབ་པ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའོ། །

རྣམ་སྣང་གི་དམ་ཆོག་སངས་རྒྱུས་དང་། ཆོས་དང་། དག་འདུན་ལ་སྐབས་སུ་
འགྲོ་བ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་བསྡོ་བགང་བྱེད་པ་འདིས་ཆང་། སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་
རྗེས་སུ་ཆད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ནི། ཆད་མེད་བཞི་དེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་
བསྐྱེད་ནས་སེམས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་སུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། སེམས་མ་བསྐྱེད་
པའི་སྤྱོད་ལ་ཏུ་བསྐྱོམ་ན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཡང་འཇུག་པ་ཡིན། འདིར་སྡོན་དུ་

སེམས་བསྐྱེད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་ཆད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་བ་དེ་སེམས་བསྐྱེད་གོང་འཕེལ་
དུ་འགོ་བའི་ཐབས་སུ་བསྐྱོམས་བ་ཡིན།

ཆད་མེད་བཞི་སྐྱོམ་བ།

དེ་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉི་རིང་ཆགས་སྤང་དང་། །བྲལ་ནས་ཅེས་བ་དེས་
གཏང་སྟོམས་ཆད་མེད་བསྟན་བ་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་ཉམས་ལེན་མ་
བྲས་གོང་དུ་གཏང་སྟོམས་བསྐྱོམ་དགོས་ཅེས་པའི་གཏང་སྟོམས་དེ་རང་གིས་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཉི་རིང་ཆགས་སྤང་མི་བྱེད་པར་རང་གི་སེམས་སྟོམས་པར་སྒྲུབ་བ་
ཡིན་པས། དག་གཉིན་བར་མ་གསུམ་ཀ་ལ་དམིགས་ནས་དག་ལ་སྤང་དགོས་བ་མི་
འདུག །གཉིན་ལ་ཆགས་བ་བྱ་དགོས་བ་མི་འདུག །དེ་ནམས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཙམ་མ་
གཏོགས་གཉིན་ཡང་དག་བྲས་པ། དག་ཡང་གཉིན་བྲས་བ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པས་དེ་
ནམས་ལ་བྱང་མེད་བ་ལྟ་བུར་བསམ་བ་དེ་ལ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་གཞིར་བྱུང་
བའི་གཏང་སྟོམས་ཡིན། ད་ལྟའི་གཏང་སྟོམས་ཆད་མེད་ཅེས་བ་འདི་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ནང་པན་ཚུན་ཉི་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་བསམ་ནས་
བསྐྱོམ་དགོས།

བྱང་པར་འཕགས་པའི་བདེ་བ་ཐོབ། །ཅེས་པས་ཟག་བཅས་གྱི་བདེ་བས་ཉོན་
མོངས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་བ་ཡིན་པས། དེ་བྱང་པར་འཕགས་པ་ཞིག་མིན་པར་བརྟེན། དེ་

ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་བདེ་བ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་ལ་བྱེད་ནས་ཁྱད་པར་
འཕགས་པའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་བདེ་བ་ལྷན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་
བ་དེ་ལ་བྱམས་བ་ཆད་མེད་ཟེར་བ་ཡིན། རིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆོག་ལ། སྦྱིན་པ་ནམ་
བཞི་ཉག་ཏུ་སྦྱིན། །གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་ཅན་རྣམས་ནང་པན་ཚུན་ཉི་རིང་ཆགས་
སྤང་དང་བལ་ན་སྙམ་ནས་བསྐྱོམས་བ་དེ་མི་འདིགས་པའི་སྦྱིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་བདེ་བ་དང་ལྷན་ན་སྙམ་ནས་བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་
ཀྱི་བྱམས་བ་བསྐྱོམས་བ་དེ་བྱམས་པའི་སྦྱིན་པ་ཡིན་པས། རིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆོག་
སྦྱིན་པ་ནམ་བཞི་ཉག་ཏུ་སྦྱིན་ཞེས་པའི་མི་འདིགས་པའི་སྦྱིན་པ་དང་བྱམས་པའི་སྦྱིན་
པ་གཉིས་དེ་ནས་ཆད་བ་ཡིན།

བཟོད་དཀའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ལས་བསྐྱེད་ཏེ། །ཞེས་པས་འཁོར་བ་དང་རན་
སོང་གི་གནས་སུ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤུགས་བྲག་ལ་རྒྱུན་རིང་པོ་ཡོད་
པས་བཟོད་པར་དཀའ་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ལས་བལ་ན་སྙམ་བ་དེ་ལ་
སྤྱང་རྩི་ཆད་མེད་དང་། ཐར་བ་དམ་པའི་བདེ་དང་འབྲལ་མ་གྱུར། །ཅེས་ཐར་བ་དམ་པ་
ཐོབ་ཟིན་པའི་བདེ་བ་དང་མ་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་སྙམ་པའི་དགའ་བ་དེ་ནི་དགའ་བ་ཆད་
མེད་ཡིན། དེ་རྣམས་ལ་ཆད་མེད་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དམིགས་
ཡུལ་སེམས་ཅན་ཆད་མེད་པ་ལ་དམིགས་ནས་བཏང་སྐྱོམས་དང་། བྱམས་པ། སྤྱང་རྩི།
དགའ་བ་དེ་རྣམས་བསྐྱོམ་པ་ཡིན་ན་བསོད་ནམས་ཆད་མེད་པ་གསོག་པས་ཆད་མེད་

ཅེས་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་བསྐྱོམ་པ་ཡིན་ན་གནས་སྐབས་ལྟ་ཆངས་པ་ལྟ་བུར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུར་ཡང་
འགྲོ་བས་ཆངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡང་ཟེར། ཆངས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཐར་པ་ལ་གོ་
ཞིང་ཆངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཟེར་ནས་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། ཆང་མེད་བཞི་སྟོམ་
པའི་སྐབས་སུ་ཆོག་འདིའི་ཐོག་ནས་སྟོ་ལ་ཤར་བདེ་བ་འདུག་ན་འདི་འདོན། ཡང་ནས་
རྒྱུན་འདོན་རྒྱུའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་
ཅིག་ཅེས་པ་དེ་སྟོ་ལ་ཤར་བདེ་བ་འདུག་ན་དེ་འདོན་ན་འགྲིག་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་ལ་
ཁྱད་པར་མེད།

དེའི་རྗེས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་བརྒྱུད་བཞི། **འགྲོ་ཀུན་སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་ལས་**
སྟོལ་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་གཞན་དོན་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྟོ་
དང་། རང་དོན་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྟོ་གཉིས་ཀྱིས་ཟེན་པ་ཞིག་དགོས་པ་མ་གཏོགས་
གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་སྟོ་ཡིས་མ་ཟེན་པར་བདག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
འཕྲོ་བ་ན་སྟམ་པ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་ཟེར་བ་མིན། གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་
འགྲོ་ཀུན་སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་ལས་སྟོལ་བའི་ཕྱིར་དུ་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་སྟོ་
བསྐྱེད་པ་རེད། སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་ལས་སྟོལ་ཞེས་པའི་སྲིད་པ་ནི་འཁོར་བ་དང་།
སྲིད་པ་འཁོར་བ་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུང་སྐྱངས་དང་
སྐྱུང་བཞིན་པ་དེ་དག་སྲིད་པའི་འཇིགས་པ་རེད། དེ་ལས་སྟོལ་བ་དང་། ཞི་བའི་

འཛིགས་པ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་དེ་སྲིད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཞི་བའི་ཉན་རང་དག་བཙེམ་པ་ལྟ་
བུ་ཐོབ་ནས་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེར་མ་བྱུང་བར་རང་དོན་གཅིག་བུ་བསམ་ནས་སྤྱག་
བསྐྱེལ་ཉེ་བར་ཞི་བའི་ཉར་ཞི་དེ་ཐོབ་ནས་དེ་ལ་བསྐྱེལ་བའི་བར་དུ་མཉམ་པར་འཛིག་
མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད། དེ་ལྟར་མཉམ་པར་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཞི་མཐའ་ལ་ལྷུང་བས་དེ་ལྟ་བུ་
ལ་ཞི་བའི་འཛིགས་པ་དང་། འཕྲོ་ཀྱན་སྲིད་པ་འཁོར་བར་སྤྱག་བསྐྱེལ་བའི་འཛིགས་པ་
དང་། ཉན་རང་ལྟ་བུ་ཞི་མཐའ་ལ་ལྷུང་བའི་འཛིགས་པ་དེ་གཉིས་ཀ་ལས་སྒྲོལ་བའི་ཕྱིར་
དུ་ཞེས་གཞན་དོན་དོན་གཉིས་དང་།

རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་སེམས། །ཞེས་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་
དེ་རང་གིས་ཐོབ་དགོས་པར་བརྟེན་ཆེད་དུ་བྱ་བ་གཞན་དོན་དང་། དམིགས་ལྷུལ་རང་
དོན་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ལ་དམིགས་པས་གཞན་དོན་དོན་དུ་གཉིས་བའི་སྒོ་དང་།
རང་དོན་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་
འདོད་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

དེར་ནས་བརྩམས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་པར། །སློག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་བཏང་བརྩམས་
བར་བཟྱ། །ཞེས་པའི་སྐབས་དེ་འདྲའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་བྱང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་པར་དུ་སློག་
གཏོང་དགོས་པ་བྱུང་ནའང་གཏོང་བར་བྱེད་ཅིང་། སེམས་འདི་བརྟན་པོ་ཞིག་བརྩམས་
སྟུང་བའི་སེམས་བསྐྱེད་དགོས།

འབྱུག་སྒྲིམ་ལེན་བ།

འབྱུག་སྒྲིམ་ལེན་བ་ཡིན་ན། ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས། །བདག་ལ་
དགོངས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་དགོངས་གསོལ་སྒྲོན་དུ་བཏང་ནས། རི་ལྷར་
སྒྲོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་སྤྱགས་ནི་བསྐྱེད་བ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་བསྐྱབ་བ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་བ་ལྟར། །བདག་ཀྱང་འགྲོ་ལ་པན་དོན་
དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བའི་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བ་
ལ། །རིམ་བ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བཤི། །ཞེས་རི་ལྷར་སྒྲོན་གྱི་ཞེས་བ་དེས་དཔེ་རི་ལྷར་
ན། སྒྲོན་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སྤྱགས་བསྐྱེད།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བ་དེ་དག་ལ་རི་ལྷར་བསྐྱབས་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་
གིས་ཀྱང་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་ཞེས་དམ་བཅའ་བ་ལན་གསུམ་བྱ། ལན་གསུམ་པའི་མཇུག་
ཐོག་ཏུ་སྤར་འབྱུག་སྒྲིམ་མ་ཐོབ་པ་རྣམས་གསར་དུ་འབྱུག་སྒྲིམ་སྐྱེས་སོང་བསམ་བ་
དང་། དབང་ལུས་ཟེན་བ་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་སྐྱབས་སུ་འབྱུག་སྒྲིམ་ཐོབ་ཟེན་བ་དེ་ཉིད་
རང་གིས་མོས་བ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཉམས་བ་སོར་ཆུད་པ། མ་ཉམས་བ་
གོང་དུ་འཕེལ་བ་དེ་འདྲའི་ཁྱད་པར་ཡོད།

དེ་ལྷར་ལན་གསུམ་གྱིས་འབྱུག་སྒྲིམ་སྒྲངས་ལ་སྐྱབས་ལུལ་དེ་བསྐྱེད། །གོང་དུ་
བསྐྱེད་པའི་སྐྱབས་ལུལ་དེ་དག་བསྐྱེད་པར་ཆོག་སྐྱབས་ལུལ་བསྐྱབ་པ་ལ་ཡང་། རང་གནས་སུ་
གཤེགས་པའི་མོས་བ་བྱ་བ་དང་། མི་དམིགས་པའི་སྒྲོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་དུ་སྐྱངས་པ། སྐྱབས་

ཡུལ་རང་ལ་བསྐྱབས་པ་བཅས་ཡོད། རང་ལ་བསྐྱབས་པ་དེ་ལ་ཡང་། སྐབས་ཡུལ་ནམས་འོད་ཀྱི་ནམ་
བར་བསྐྱབས་ནས་རང་གི་སྤྲོ་མཆོམས་ནས་ཐིམ་པར་བསམ་པ་ཞིག་དང་། ཡང་སྐབས་ཡུལ་
ནམས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་གྱི་ནམ་བར་ལྷ་ནས་རང་གི་སྤྱི་བོར། མགོན་པར།
སྤྲོ་ཁར། དེ་དག་ལ་ཐིམ་ནས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཐོབ་སོང་བསམ་པར་བྱ་བ་དེ་
འདྲའི་ཡོད། སྐབས་ཡུལ་བསྐྱབས་སྤངས་གང་འདྲ་བྱས་ཀྱང་ཁྱད་པར་མེད། འོན་ཀྱང་སྐབས་ཡུལ་
ནམས་འོད་དུ་ལྷ་ནས་རང་གི་སྤྲོ་མཆོམས་ནས་ཐིམ་པའི་མོས་པ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཐེས་སུ་
རྫོགས་རིམ་གྱི་རྫོགས་པ་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྲོ་མཆོམས་སུ་ལྟ་ཞི་བ་ལ་མཛོད་སྐྱེ་
ཡོད་པའི་ཐད་ཀར་ལ་ཅ་དབྱ་མའི་ཡར་སྐྱེ་ཡོད་པས། ཅ་དབྱ་མའི་ཡར་སྐྱེ་ལས་མར་ཐིམ་པའི་
མོས་པ་བྱས་པ་ཡིན་ན། རྫོགས་རིམ་བསྐྱོམས་ནས་རྒྱུད་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱུད་དབྱ་མར་འདྲ།
དེའི་སྐབས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་སྐབས་ཡུལ་ནམས་བསྐྱབས་དགོས།

དགའ་བ་སྤྲོ་མ་བ།

གོང་དུ་སྤྲོ་མ་བ་བཟུང་བར་བརྟེན། སྤྱིར་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་
ཅིམ་གྱིས་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲོ་མ་བ་སྦྱངས་
པས་སྐྱད་ཅིག་རེ་རེས་ཀྱང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་པར་འགྱུར་
བས་དེ་རིང་ཡག་པོ་བྱང་སོང་བསམ་པའི་དགའ་བ་བསྐྱོམ།

དེར་དུས་བདག་ཆེ་འབྲས་བྱ་ཡོད། །ཅེས་དེ་རིང་གི་དུས་ཆོད་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་

སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པར་བརྟེན་བདག་གི་ཆེ་འདི་འབྲས་བུ་དོན་དང་ལྷན་པ་བྱང་
སོང་བསམ་དགོས། **མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།** །ཅེས་བསམ་མི་ཡི་སྲིད་པ་ཐོབ་པ་
དེ་ཡང་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་བསམ་པ་དང་། **དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་**
སྐྱེས། །ཞེས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོམ་པ་
བཟུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་སུ་སྐྱེས་པ་དང་། རྒྱལ་བའི་སྤྲས་ཞེས་
བྱ་བའི་མིང་ཡང་ཐོགས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྲས་སུ་ད་གྱུར་ཏོ་སྤྲུམ་པའི་དགའ་བ་
བསྐྱོམ་དགོས།

སངས་རྒྱས་སྤྲས་སུ་ད་གྱུར་ཏོ། །སྤྲུམ་པ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་མཛུགས་ཏུ་དགའ་བ་
བསྐྱོམ་པ་དང་། ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་
ཏེ། **སྐྱོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།** །རྟོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །ཞེས་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་རིགས་སུ་བཤད་པ་རེད། རིགས་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་པས་རིགས་དེ་དང་མཐུན་
པའི་ལས་བརྩམ་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འབྱེར་ནས་གཞན་པན་གྱི་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
ཞིག་མ་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན་རིགས་དེ་དང་མི་མཐུན་པ་གྱུར་པར་བརྟེན། རིགས་དེ་སྤྲད་པའམ་རྟོག་
པ་ལྟ་བུ་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལྟར་མིན་པ་རྟོག་པར་མི་འགྱུར་བ་བྱ་བར་གསུངས་པས་རིགས་མ་
སྤྲད་པའམ་རྟོག་པར་མི་འགྱུར་བ་སྟེ་བག་ཡོད་པ་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པར་སྤྲུམ་པ་ནི་བག་
ཡོད་བསྐྱོམ་པ་སྟེ། **འདི་གཉིས་ནི་** ཉོན་མོངས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་
པན་ཡོན་ཐུན་བྱུག་ཏུ་བསམ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དེ་ཡང་། སྒྲོན་པ་སོགས་རྒྱ་དུས་ལ་

སོགས་པར་སེམས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སེམས་བསྐྱེད་དེ་མི་ཉམས་པའི་ཆེད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་
ཀྱི་པན་ཡོན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྲན་དགོས་པར་གསུངས་པས་ད་ལྟ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་པན་ཡོན་
བྲན་ཞིང་རང་གི་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྟན་པ་བྱུང་སོང་བསམ་པ་དང་། པན་ཡོན་ཆེན་པོ་དེ་ལྟར་རང་
ཁྱེད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྲན་པས། **སྟོན་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་པན་ཡོན་ཐུན་**
བྱ་ཏུ་བསམ་དགོས་པར་གསུངས་པའོ། །ཞེས་པ་དེ་ཆང་བ་ཡིན།

ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་བྱེད་ཚུལ།

ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཞེས་པ་ནི། ལྷ་མ་མདུན་དུ་བསྐྱེད་ནས་དེ་ལས་ཆོགས་
གསོག་པ་དེ་ལ་ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་དང་། དེ་ཡང་ལྷ་མའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་དད་བ།
བཀའ་འདིན་བྲན་པས་གྲུས་པ་དེ་འདྲའི་དད་གྲུས་ཆེན་པོའི་སྟོན་ནས་རྟོ་རྟོ་སྟོབ་དཔོན་དུ་
བལྟ་དགོས་པ་ལས་ཆོག་སྟོང་པ་ཅམ་གྱིས་ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་དུ་མི་འགོ་བས། སྦྱིར་
རང་གི་དགེ་ཆོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དགེ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་
གནས་ལྷ་མ་ལ་རག་ལས་པར་གསུངས་པ་མ་ཟད། ཁྱེད་པར་དུ་ཡང་ད་ལྟ་སྐྱགས་ཀྱི་
སྐབས་སུ་དངོས་བྱུང་བྱུང་དང་མི་འབྱུང་ལྷ་མ་ལ་རག་ལས་པར་གསུངས་སོ། །

དེ་ཡང་ལྷ་མ་ལ་མ་གྲུས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྐྱགས་ལ་བསྟེན་ན་ཡང་
སྐྱགས་ཀྱི་དངོས་བྱུང་འབྱུང་མི་ཐུབ། བ་མ་བསད་པ་ལྟ་བུའི་མཆོམས་མེད་པའི་སྐྱིག་
པ་ཆེན་པོར་གསུངས་པ་དེ་ཡང་སྐྱགས་ལ་ཁྱེད་ནས་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་ན་

སྲགས་གྱི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སླ་མ་ལ་སློད་པའི་ལྷུང་བ་བྱུང་ཞིང་མ་
བཞགས་པར་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་སྲགས་འགྲུབ་པའི་སྐལ་བ་མེད་ཅེས་
གསང་བ་འདུས་པའི་ཅ་རྒྱུད་ལས་གསལ་པོ་གསུངས་ཡོད། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་གྱི་
ཅ་བ་དོན་མེད་ཐོབ་པ་ལ་རག་ལས་པར་གསུངས་པས་སླ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཞེས་པ་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་སླ་མ་ལ་དད་གྲུས་ལྷགས་དག་པོ་སྐྱེ་བ་ལ། ལམ་
རིམ་ལས་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་གསུངས་པ་བཞིན། སླ་མ་མ་བསྟེན་པ་དང་།
བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པའི་ཉེས་དམིགས། བསྟེན་པའི་པན་ཡོན། དེ་རྣམས་བསམ་དགོས་
པ་ཡིན། སླ་མ་མ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན། སླ་མ་བསྟེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་
འབྱུང་ས་མེད་པས་སླ་མ་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་། བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པ་ཡིན་
ན། ཆེ་འདིར་ནད་གདོན་ལ་སོགས་པའི་མི་འདོད་པའི་ཉེར་འཆེ་མང་པོ་ཡོང་བ་དང་།
ཕྱི་མ་ངན་སོང་སོགས་སུ་སྤྱུ་མཐའ་མེད་པར་འབྱུང་དགོས་པ་དང་། ཆེ་འདིར་བསྟེན་
ཚུལ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེའི་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལ་ཡང་དག་
པའི་བཞེས་གཉེན་ཡག་པོ་དང་མི་འཕྲད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། སླ་མ་ཚུལ་བཞིན་དུ་
བསྟེན་པ་ཡིན་ན། བསྟེན་པའི་པན་ཡོན་བརྒྱུད་སོགས་འབྱུང་བ་ཡིན། སངས་རྒྱས་གྱི་
གོ་འཕང་ལ་ཉེ་བ་དང་། རྒྱལ་བ་རྣམས་དགྲེས་པར་འགྱུར་བ་གསུངས་པས། སངས་
རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་ལ་ཉེ་སྦྲངས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སླ་མ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན།
དེས་བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཅ་བ་ལྟ་བུ་ཚུགས་པ་རེད། ཅ་བ་ཚུགས་པ་ལ་བརྟེན་

ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཉི་དྲུ་འགྲོ་བ་ཡིན། རྒྱལ་བ་རྣམས་དགེས་པར་འགྱུར་བ་
གསུངས་པ་དེ། སྤྱི་མ་དེ་ང་རང་ཚོ་འདུལ་བའི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ལྟ་བུ་
ཆགས་པ་རེད། སྤྱི་མ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཉི་བ་
གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱི་མས་ཚོས་གསུངས། དེ་རང་གིས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱེད་པ་དེ། སྤྱི་
མས་གདམས་ངག་བསྟེན་པའི་དགོས་པ་ཉིད་དང་། སྤྱི་མ་ལ་མཆོད་ཅིང་བསྟེན་བཀུར་
བ་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་བསྟེན་བཀུར་བར་འགྲོ་བ་དེས་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་
པོ་གསོག་པ་ཡིན། ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་སྤུར་དུ་འཐོབ་ཐུབ་པ་ཡིན། རྒྱལ་བ་རྣམས་དགེས་པར་འགྱུར་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་
དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་
སངས་རྒྱས་པས། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ང་རང་ཚོའི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་པ་ལ་སྟེན་
པེད། རྒྱ་མཆོན་དེར་བརྟེན། སངས་རྒྱས་ཟིན་པ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཚོའི་དོན་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད། ང་རང་ཚོའི་དོན་ཇི་ལྟར་བྱེད་སྟེ་ན། ང་རང་ཚོ་ལས་མ་དག་པའི་དབང་གིས་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སུ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་འང་མཐོང་བའི་སྐལ་བ་མེད་པས། སོ་སོ་
དང་རྣམ་པ་མཐུན་པ་དེ་འབྲེལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་རྣམ་པས་ང་རང་ཚོ་འདུལ་
བའི་ཆེད་དུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སྤྱི་མ་དེ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་
པས། དེ་ལ་མཆོད་ཅིང་བསྟེན་བཀུར་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ན་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཐུགས་

དགྲེས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ཆོག་པ་པ་གཅིག་གི་མ་ཐུན་མི་ཞིག་གཞན་གྱི་
སར་བྱིན་པའི་ཆེ། དེ་ལ་སྟེ་ལེན་ཡག་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆོག་པ་པ་དེ་ལ་ཡག་པོ་བྱས་
སོང་ཞེས་འཛིན་ཏེན་རང་ག་བ་ལ་དེ་ལྟར་གྲགས་པ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། སྐྱ་མ་
བསྟེན་ཚུལ་ཡག་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་ནས་ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་བ། ལས་ཀྱི་སྤྱིབ་པ་
ཐམས་ཅད་ཟད་པར་འགྱུར་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་བ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་ཞེ་ན། རྒྱུད་ལས། འཆི་བར་འགྱུར་
བའི་དུས་ཀྱི་ཆེ། །སྐྱ་མ་སྐད་ཅིག་བྲན་གྱུར་བ། །འཕོ་བ་ནམས་ནི་མཆོག་ཅེས་བྲ། །ཞེས་
གསུངས། ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་བའི་ཆེད་དུ་འཕོ་བ་བྱ་དགོས་པར་གསུངས་པས། འཕོ་
བའི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་ཉིད་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་སྐྱ་མ་སྐད་
ཅིག་གཅིག་ཅུ་བྲན་གྱུར་བ་ཡིན་ན་ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་བས། སྐྱ་མ་བྲན་པ་དེ་འཕོ་བའི་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་པར་གསུངས། རྒྱུ་མཆོན་དེར་བརྟེན་ངན་སོང་དུ་སྟེ་བར་འགྱུར་
བའི་སྤྱིག་པ་ཟད་པ་ཡིན། ཆེ་འདི་ལ་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཡག་པོ་བྱས་
པ་ཡིན་ན། དེའི་རྒྱུ་མ་ཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་
གྱིས་མི་ཤོངས་པར་དེ་དག་གིས་མཉེས་བཞིན་རྗེས་སུ་འཛིན་བ། ས་ལམ་ཉམས་
རྟོགས་ཐམས་ཅད་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལམ་
བསྟོད་པ་སོགས་དེ་ལྟ་བུའི་པན་ཡོན་ཡོད།

བསྟེན་པའི་པན་ཡོན་དང་། མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས། བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པའི་

ཉེས་དམིགས་ནམས་ཐུན་ནས། ད་ནས་བརྒྱུད་སྐྱེས་པའི་པར་དུ་བསྟེན་དགོས་ཀྱི་
འདུག་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་བསྟེན་པ་ལ་བསྟེན་ཚུལ་རི་ལྟར་བྱ་སྟེ་ན།
ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ་དང་། བཀའ་རིན་ཐུན་པའི་གྲུས་པ་བྱེད་པ་དེ་ལ་བསམ་
པས་བསྟེན་ཚུལ་དང་།

སྒྲིབ་པས་བསྟེན་ཚུལ་ནི། མཆོད་ཅིང་བསྟེན་བཀྱར་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ལས་ཁྲིད་ནས་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་
རྟོ་རྟེ་འཆང་གིས་བཞེད་པ་གསུངས་པ་དེ་ནམས། དང་པོ་ལུང་གིས་སྒྲུབ། དེར་མ་ཟད་
རིགས་པས་ཀྱང་སྒྲུབ། ལུང་རིགས་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་པ་བསྐྱབས་ཤིང་སངས་རྒྱས་
དངོས་ཡིན་སྟེ་ལྟ་དགོས། སྒྲུབ་ལས་ཁྲིད་གསན་སྟེང་བ་ཡིན་ན་དེ་ནམས་སྟོམ་
ཤེས་པ་ཡིན།

སྐབས་འདིར་ཆོག་པ་ཞིང་གི་སྟོན་འགྲོ་ནམས་སོང་བེན་པས། ད་ནི་ཆོག་པ་ཀྱི་
ཞིང་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ཡིན། ཆོག་པ་ཀྱི་ཞིང་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། ཞིང་ཁ་ལ་དཔེ་སྒྲུབ་
ནས་གསུངས་པ་རེད། འཇིག་རྟེན་ཐ་མལ་པའི་ཞིང་དེ་ལ་པར་ས་བོན་ཉུང་དུ་ཞིག་
བཏབ་པ་ཡིན་ན་དེའི་འབྲས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བ་བཞིན། ཆོག་པ་ཀྱི་ཞིང་སྐྱེས་
དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ཉུང་དུ་ཞིག་སྤུལ་བ་ཡིན་ན་ཡང་། དེའི་འབྲས་བྱ་ལ་བསོད་
ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྱུང་བས་ཞིང་ཞེས་ཐ་མལ་པའི་ཞིང་དང་འབྲ་བར་གསུངས་
པ་ཡིན།

ང་རང་ཚོས་དེ་འདྲའི་ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་ཞིག་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ་དེ་ཡང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་ལས་རིས་ཆེན་མོ་ལས། བཟུང་ན་ཆོག་མི་ཟིན། ཞེས་
ཆོག་སློའང་རྗེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཟིན་མི་སྟབ་པ། བསམས་ན་དོན་མི་གོ་ཞེས་ཆོས་ཉན་
པ་ཡིན་ཡང་དོན་དག་གོ་མ་སྟབ་པ། བསྟོམ་ན་རྒྱུད་ལ་མི་སྟེ་ཞེས་སྟོམ་ལྟ་བུ་བརྒྱབ་ནས་
བསམས་ན་ཡང་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་མ་སྟབ་པ་དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཞིང་གི་མ་སྟལ་
བརྟེན་པ་མན་ངག་ཡིན་གསུངས་པས་ང་རང་ཚོས་ཐོས་བསམ་སྟོམ་གསུམ་རི་འདྲ་ཞིག་
བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་། དེའི་སྐབས་སུ་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་བ་ལ་གལ་ཆེ་པོས་དེ་ཞིང་ཁྱད་
པར་ཅན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ཡང་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས། ཞིང་གི་མ་སྟལ་བརྟེན་པ་མན་ངག་ཡིན་གསུངས་པའི་
མན་ངག་དེ་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སུ་ཡིས་གནང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། མན་ངག་དེ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་
དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད། དེ་རི་ལྟར་གསུངས་ཤེ་ན། གླ་མ་ཡི་དམ་དབྱེར་
མེད་དུ་བྱས་ནས་གསོལ་བ་ཐོབ། ཞར་ལ་ཆོགས་གསག་སླིབ་སྦྱང་བྱོས། དམིགས་ནས་
སྦྱོངས། དེ་གསུམ་ཟུང་སྟེལ་དུ་བྱས་ནས་ཉམས་སུ་གྲངས་པ་ཡིན་ན་རྟོགས་པ་སྟེ་བ་
ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

སྦྱིར་བཏང་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། རྗེ་
བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྦྱལ་བ་ཡིན། ཐུན་མོང་གི་ངོར་ཐ་མལ་པའི་ཚུལ་བྱས་ནས་
ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ཞལ་གཟིགས་ནས་ཉིན་རེ་
བཞིན་དུ་ལེགས་བཤད་ཀྱི་བདུན་ཅི་གནང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་བསྟན་པ་དེ་

ལོག་ཏྟིག་སོགས་ཀྱི་དྲི་མས་མ་སྦྱང་པར་དྲི་མ་མཐའ་དག་མེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་
བསལ་བར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་བསྟན་པ་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཆགས་ཡོད།

དེ་ཡང་རྒྱལ་བ་ལྷ་པ་ཆེན་པོས། འཇམ་དཔལ་དོ་མེ་རྣོན་པོས་འབྲུལ་པའི་
རྒྱ། །ལོགས་བཅད་དགེ་ལྷན་བསྟན་པ་ཉིད་དུ་རེས། །འོན་ཀྱང་ཆོད་ལྷན་གྱུ་པ་མཐར་
སྦྱོད་པའི་མཆོན། །མི་འཕེན་ཤེས་རབ་མིག་དགྲུས་རིང་པོའི་དྲིན། །ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར་འབྲུལ་པའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་འཇམ་དཔལ་དོ་མེ་རྣོན་པོ་ཞེས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
ཀྱིས་འབྲུལ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ནས་འབྲུལ་པའི་ཆ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་དེ་མེ་རིན་པོ་
ཆེའི་བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཡིན། །འོན་ཀྱང་གྱུ་པ་མཐའ་གཞན་དག་ལ་སྦྱང་མི་རུང་ཞེས་
གསུངས་པ་རེད།

དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་འདི་ཡང་མེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་མན་
ངག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཀ་ཆོགས་གསོག་པའི་ཞིང་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་
ཆོགས་གསོག་པའི་ཞིང་དང་། དེ་ལ་མཆོད་པ་སྤུལ་བ་ཡིན་ན་བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་
མེད་པར་གསོག་གྱུ་བ་པ་ཡིན་ནའང་ཞིང་གི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་སྒྲ་མ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་
ཡང་སྒྲ་མ་མཆོད་པ་ལས། ཞིང་མཆོག་དམ་པ་མེ་བཙུན་སྒྲ་མ་ལ། །ཞེས་ཞིང་ནམས་ཀྱི་
ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་ཡང་སྒྲ་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་རེད། སྒྲ་མ་དེ་ཞིང་
ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སྒྲ་མ་ལ་མཆོད་པ་བྱས་པ་

ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པའི་པན་ཡོན་ཐོབ་པ་ཡིན། སྟོན་པ་ཤུག་
ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་བར་བྱའོ་སྟེ་སྟེ་ནས་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་ཡིན་ན། སྟོན་པ་
ཤུག་ཐུབ་པ་གཅིག་ཕྱུ་ལ་ཕྱལ་བའི་པན་ཡོན་ཐོབ་པ་མ་གཏོགས་སངས་རྒྱས་ཐམས་
ཅད་ལ་ཕྱལ་བའི་པན་ཡོན་མི་འཐོབ། ཡིན་ན་ཡང་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་དེ་སངས་རྒྱས་
ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་སྟེ་སྟེ་ནས་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་ཡིན་ན། སངས་
རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱལ་བའི་པན་ཡོན་འཐོབ་པ་ཡིན། ལྷ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་
འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་པར་མ་བསམས་པའི་སྟོན་པ་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་ཡིན་ནའང་།
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པའི་པན་ཡོན་ཐོབ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཡིན་པ་དེ་ཡང་། རྒྱལ་བ་དོ་རྩེ་འཆང་གིས། ང་ནི་དེ་ཡི་ལུས་གནས་
ཏེ། །སྒྲིབ་པོ་གཞན་ལས་མཆོད་པ་ནི། །ཞེས་ལྷ་མ་ལ་མཆོད་པ་ཕྱལ་བའི་སྒྲིབས་སུ་དོ་
རྩེ་འཆང་ལྷ་མའི་ལུས་ལ་གནས་ནས་མཆོད་པ་བཞེས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཐམས་
ཅད་ལྷ་མའི་ལུས་ལ་བཞུགས་ནས་མཆོད་པ་བཞེས་པ་དེ་འདྲ་དོ་རྩེ་འཆང་གིས་
གསུངས་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་བདག་
ཉིད་དང་། ཆོགས་ཀྱིས་ཁེངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

སྟོན་གྱི་བྱུང་ཆེན་ཞིག་གིས་གསུངས་པར། མཆོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སྤངས་
ནས། །ལྷ་མ་མཆོད་པ་ཡང་དག་བཅུམ། །ཞེས་མཆོད་པ་གཞན་དག་བྱ་མི་དགོས་པར་
ལྷ་མ་གཅིག་ཕྱུ་མཆོད་པས་འགྲིགས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དག་རྒྱ་མཚན་གོང་

དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། གླ་མ་ལ་མཆོད་པ་བྱས་པ་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་
ལ་མཆོད་པ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་དུས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་རེད། གླ་མ་ཆོག་གི་ཞིང་
ཏུ་བསྐྱེད་ནས་མཆོད་པ་བྱེད་པ་དེ་ལ་གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་པ་ཟེར་བ་ཡིན།

གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྐྱབ་བཤད།

གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་པའི་སྐྱབ་བཤད་ནི། རང་གི་སེམས་དེ་གླ་མ་འི་སེམས་
དངོས་ལ་འབྱོར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པས་ན། གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་པ་
ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམ་པ་ཡིན་ན། གནས་སྐབས་སུ་ཡང་གླ་མས་
རྗེས་སུ་འཛིན་པ་དང་། བཟར་བྱགས་གླ་མ་དང་བྱགས་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པར་
འགྱུར་བས་གླ་མ་རྣལ་མ་ལ་འབྱོར་བ་གསུངས་པ་རེད། བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུད་གཞན་དག་
གིས་གླ་མ་འི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་པ་དེ་ལ་གླ་སྐྱབ་ཟེར་བའང་ཡོད། ང་ཚོ་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་སྐྱབ་
ཅེས་པ་ཡི་དམ་དེ་བསྐྱབས་ནས་རང་ཉིད་ཡི་དམ་གྱི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་
བ་བཞིན། གླ་སྐྱབ་ཅེས་པ་དེ་ཡང་རང་སེམས་གླ་མ་འི་ངོ་བོར་འཆང་བྱ་བྱེད་པའི་ཐབས་
དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་མིང་གླ་སྐྱབ་ཅེས་བཏགས་པ་རེད།

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་མ་གྱི་སློག་ཏུ་བྱེད་ཚུལ།

དེ་ལྟ་བུའི་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སུ་སྦངས་པ་ཡིན་ན། ལྷ་གཞན་སློམ་པ་
ལས་ཀྱང་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སུ་ཡིན་པ་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་ད་ལྟ་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་བསྟན་པ་ལ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་
དཀའ་སྤྱད་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ལོ་གསུམ་སྟོགས་གསུམ་ཅམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་སྐྱབ་ཐུབ་པ་གསུངས་ཡོད། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བཟུང་བྱུང་འདུག་གི་གོ་འཕང་
ཐོབ་ཐེན་པའི་ལྷ་མ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བྱུང་འདུག་ནོར་བུའི་སྤང་བ་ཞེས་སྤང་བ་
བཞིན་དུ་མར་བརྐྱད་ནས་ཕེབས་མཁན་དེ་དག་གང་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་པ་རེད་
ཅེ་ན། ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་མ་གྱི་སློག་ཏུ་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ལ་སྟུག་ཡིན།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མ་ཕེབས་གོང་དུ་ཡང་བོད་ཀྱི་བྱུབ་ཐོབ་མཁས་བྱུབ་བྱུང་པོ་རྣལ་
འབྱོར་ཞེས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ཁོང་ཡང་གཙུག་པོ་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསློམས་པ་དེ་
ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་སོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་སྐྱབ་པ་ཉམས་བཞེས་མཛད་པའི་
སྐབས་ལ་གྱི་རྗེ་རྗེ་དང་རྗེ་བཙུན་རྗེ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་དེ་འདྲའི་ཞལ་གཟིགས་ཡང་ཡང་
བྱུང་བའི་སྐབས་ཁོང་གིས་གསུངས་པར། གྱི་རྗེ་རྗེའི་སྐུ་མདོག་སྟོ་ནའང་སྟོ། རྣལ་འབྱོར་
མའི་སྐུ་མདོག་དམར་ནའང་དམར། ང་ནི་ལྷ་མའི་སྤང་བ་དང་འབྲེལ་མ་སྟོང་། ཆེ་གཅིག་
གི་སངས་རྒྱས་ཟེར་བ་དེ་ཡོང་བ་འདྲ་གསུངས་པ་རེད།

དེའི་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བྱེད་རང་ཆོ་ཡོང་དང་མ་ཡོང་བྱུང་བར་མེད། ང་ནི་ལྷ་

མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱེམས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་
ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་པ་དེ་དོན་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་པན་ཡོན། མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས་དེ་རྣམས་བསམ་ནས་
དཔལ་ལྷན་ལྷ་མའི་རྣམ་པར་རོལ་པ་དེ་ཉིད་ལྷུབས་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ།
དེ་ཡང་མཆོན་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ།
གསོལ་བ་བཏབ་པས་མཆོག་དང་སྐུ་མོང་གི་དངོས་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་བདེ་ལྷག་ཏུ་
སྦྱོལ་བར་མཇུག་སྐྱབ་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་སྟོང་ཐག་པ་ནས་བྲན་ཞིང་བསྐྱེམ་དགོས་པ་
རེད་མ་གཏོགས། ཆོག་འདོན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲིགས་པ་ཡིན།

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དངོས་བསྐྱེམ་ཕྱིལ།

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་རམ་ལྷ་མ་སྐྱེམ་པའི་གནས་དེ་ལ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་
སྐྱོམ་པ། སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྐྱོམ་པ། ལག་པའི་མཐེལ་དུ་སྐྱོམ་པ། སྟོང་གི་དབུས་སུ་
སྐྱོམ་པ་སོགས་ལྷ་མ་སྐྱོམ་པའི་གནས་མ་འདྲ་བ་མང་པོ་གསུངས་པ་རེད། སྤྱི་བོའི་
གཙུག་ཏུ་སྐྱོམ་པ་ནི། རེ་བཙུན་སྐྱོལ་མའི་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་འོད་དཔག་མེད་ཡོད་པ་
དང་། དེ་བཞིན་དུ་རེ་བཙུན་བྱམས་པ་དབུའི་གཙུག་ཏུ་མཆོད་རྟེན་ཡོད་པ་དེ་ལྷ་མ་ཤུག་
སྐྱབ་པ་རིགས་བདག་གི་ཚུལ་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་བསྐྱེམས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་
ལྷ་གཞན་དག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་རྣམས་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྐྱོམ་པ་དང་། ལག་པའི་

མཐེལ་ལ་སྒོམ་པ་ནི། ལྷ་མོ་ནམ་རྒྱལ་མའི་བྲག་གི་མཐེལ་ལ་འོད་དཔག་མེད་བསྐྱམས་
པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྷ་བྱ་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་བྲག་གི་མཐེལ་དུ་བསྒོམས་པ་མཆོན་པ་
ཡིན། སྙིང་གི་དགྲིལ་དུ་སྒོམ་པ་ནི། དཔལ་ལྷན་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྙིང་
ཁར་བསྒྲའི་སྙིང་བཞུགས་ནས། །ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་སྒྲ་མ་དང་ཡི་དམ་གང་ཡིན་རང་གི་སྙིང་
དབུས་སུ་སྒོམ་པའི་མོས་པ་བྱེད་དགོས།

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་ཡིད་འཕྲོག་རིན་ཆེན་ཁྱི། །ཞེས་པས་ཁྱིའི་དབྱིབས་དང་
ཁ་དོག་གང་གི་ཆ་ལ་ཡང་ཡིད་འཕྲོག་ཐུབ་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁྱི། སོ་སོས་རི་ཅམ་གྱི་
ཆོད་ཆོལ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཆོད་གྱི་པན་ཡོན་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། རིན་པོ་
ཆེའི་ཁྱི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་སྒྲ་རེ་རེས་ཀྱང་འཇུག་བྱ་སྒྲིང་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ལྷ་བྱའི་
ཁྱི་ཡོད་པའི་མོས་པ་བྱེད་ཅིང་། རིན་པོ་ཆེའི་ཁྱི་དེ་ལ་ཡང་ཕྱོགས་བཞིར་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་
རེ་རེ་ནས་སེལ་གཉིས་གཉིས་དང་བཅས་སེལ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྟེགས་པ་དེ་འབྲའི་
མོས་པ་བྱེད་དགོས། སེལ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྟེགས་པ་དེས་གང་མཆོན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དབང་
ཐུག་བརྒྱད་ཅེས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་པོ་དེ་ནམས་
ཐུགས་རྒྱད་ལ་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།

རིན་པོ་ཆེའི་ཁྱིའི་སྙིང་དུ། ལྷ་སྟེན་ཉི་མ་རྒྱས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་སྙིང་། །ཞེས་
རིན་པོ་ཆེའི་ཁྱིའི་སྙིང་དུ་ལྷ་སྟེན་ཉི་མ་རྒྱས་པ་དང་བཅས་གདན་སུ་མ་ཅིག་འབྲལ་དགོས།
ལྷ་སྟེན་ཅེས་པ་ནི་བསྐྱེད་དང་དེའི་སྙིང་དུ་ཉི་མའི་དགྲིལ་འཁོར་། རྒྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་
གསུམ་གྱིས་གང་མཆོན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱ་མའི་ཐུགས་རྒྱད་ལ་ངས་འབྲུང་བྱང་སེམས་

ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་གསུམ་ཡོད་པ་མཆོན་པ་ཡིན། བསྐྱེད་པ་ལས་སྦྱིས་ཀྱང་དེ་ལ་
འདམ་གྱིས་སྦྱོན་ནམ་འདམ་གྱིས་མ་གོས་པར་བསྐྱེད་པ་ཤིང་གསལ་པོ་ཡོད་པ་
བཞིན་འཁོར་བའི་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་པར་མཆོན་གྱི་ཡོད་པས་ངེས་འབྱུང་དང་། ཉི་མ་
དང་ཆེ་བ་གཉིས་གྱིས་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཆོན། དེ་ཡང་ཉི་མས་ཤེས་རབ་དང་། ཆེ་
བས་ཐབས་མཆོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉི་མས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མཆོན་པ་
དང་། ཆེ་བས་ཐབས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མཆོན་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐྱེ་མའི་སྤྱགས་
རྒྱུད་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་ཡོད་པ་དེ་མཆོན་སྤུབ་པ་ཡིན།

དེ་འདྲ་བའི་གདན་དེའི་སྟེང་དུ། **ཅ་བའི་སྐྱེ་མ་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་།** །ཞེས་རང་གི་
འིན་ཚན་ཅ་བའི་སྐྱེ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་ལ་རྣམ་པ་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་གི་རྣམ་པ་དེ་འདྲ་
བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དོན་རྗེ་འཆང་གི་ངོ་བོ་ལ་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྣམ་པར་སྤྱང་མཛད་དང་། འོད་དཔག་མེད་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔ་
ལས་རིགས་སོ་སོ་བ་མོས་པ་མ་གཏོགས། རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྲུབ་སྤུབ་ཀྱི་མེད། རྒྱལ་བ་དོན་
རྗེ་འཆང་ལྟ་བུ་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་ཞེས་
གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ལ་རིགས་དྲུག་པ་དོན་རྗེ་འཆང་ཡང་ཞུ་བ་ཡིན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རིགས་
ཐམས་ཀྱི་ནང་ནས་རིགས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་ཡིན་པས་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་གསུངས་པ་
ཡིན། སྐྱེ་མ་དང་རྒྱལ་བ་བྲུབ་བདག་དོན་རྗེ་འཆང་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཆོགས་ཀྱི་ཞིང་
དུ་བསྐྱེད་དགོས། ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན།
སྐྱེ་མའི་ངོ་བོར་མོས་པ་དེས་བྱིན་སྐྱབས་སྤུར་བ་དང་། དོན་རྗེ་འཆང་གི་ངོ་བོར་མོས་པ་དེས་བྱིན་

རྒྱལ་ས་ཆེ་བ་ཡིན་པས་ལྷ་མ་དོན་རྗེ་འཆང་གི་དོ་བོར་མོས་པ་གསུངས་སོ། །

སྐྱེ་མདོག་སྟོན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གྱིས། །རྟོར་བྱིས་བརྒྱུད་ནས་རང་

འབྲེལ་ཡུམ་ལ་འབྱུང། །ཅེས་རྒྱལ་བ་དོན་རྗེ་འཆང་དེ་སྐྱེ་མདོག་སྟོན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ་རྟོར་བྱིས་བརྒྱུད་ནས་རང་འབྲེལ་ཡུམ་ལ་འབྱུང་བ་ཅེས་པའི་སྐྱལ་ས་སུ་ལྷ་ཡི་ཕྱག་ན་དོན་རྗེ་བྱིས་བྱ་བ་སྐྱལ་ས་པ་དེ། མཆོན་བྱེད་རྟགས་གྱི་དོན་རྗེ་དང་བྱིས་བྱའོ། །དེས་གང་མཆོན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དོན་རྗེས་སྤྱགས་རྒྱུད་ལ་ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་དང་། བྱིས་བྱའི་སྐྱེ་ཡིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པར་སྟོན་པས་སྟོང་བ་ཉིད་མཆོན་པ་ཡིན། གང་ལྟར་ཡང་སྤྱགས་རྒྱུད་ལ་བདེ་སྟོང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཡོད་པ་དེ་མཆོན་གྱི་ཡོད། རང་འབྲེལ་ཡུམ་ཞེས་པའི་ཡུམ་དེ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གྱིས་དོན་རྗེ་དང་བྱིས་བྱ་བ་སྐྱལ་ས་པ་དེའི་ཆ་ནས་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ཡིན། ཡུམ་ལ་འབྱུང་བ་དེས་གང་མཆོན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱགས་ལྷ་མེད་ཀྱི་ལམ་ལ་བསྟེན་ནས་སངས་རྒྱུས་པར་བྱེད་པ་ལ། གཉུག་མ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་ཟེར་བ་དེ་ལམ་གྱི་སྤྱིར་པོ་ཅན་དུ་བྱས་ནས་སངས་རྒྱུས་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་མཆན་དེར་བརྟེན་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ལམ་གྱི་སྤྱིར་པོ་ཡིན་པ་དེ་མཆོན་པའི་ཆེད་དུ་ཡུམ་ལ་འབྱུང་བ་རེད། ཡུམ་དེ་ཡང་སྤྱགས་རྒྱུད་ལ་བདེ་བ་ཆེན་པོ་རྒྱས་པའི་མཆོན་དོན་སྐྱེ་མདོག་དམར་མོ། རྗེ་བཙུན་དོན་རྗེས་འབྱོར་མ་ཡང་སྐྱེ་མདོག་དམར་མོ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྤྱགས་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་རྒྱས་པར་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་དོན་རྗེ་འཆང་གི་ཡུམ་དེ་ཡང་སྐྱེ་མདོག་དམར་མོ་ཡིན། དོན་རྗེ་འཆང་གི་སྐྱེ་མདོག་སྟོན་པོ་དང་ཡུམ་གྱི་སྐྱེ་མདོག་དམར་མོ་གྲེས་བཞག་པ་དེ་འབྲེལ་ཡོད།

སྔོན་མ་ལྷ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྫོང་པོའི་སྐྱ་མདུན་དུ་དེ་འབྲེལ་གྱི་བཞག་པ་ལས་ས་
འདུག །དཀོན་གཉིད་དེས་ཁོ་རང་གི་རྫོང་པོས་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ལྟར་བྱས་པའི་སྐབས་
སུ་འདི་ཁྱོད་རང་གིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས། དེའི་དུས་དེ་འབྲེལ་གྱི་བཞག་ལས་
འབྲེལ་སྒོལ་མེད་སྐབས་ཁོང་གིས་མ་ཤེས་པར་འདི་བདེ་མཆོག་གི་རྫོང་སེམས་རེད་
ཅེས་བཞག་སོང་། དེ་ནི་རྫོང་སེམས་མིན་པར་སྐྱོན་བྱུག་གི་སྒྲ་མ་རྫོང་མཆོང་དེ་ལྟར་
བསྐྱེད་དགོས་པས་དེ་ཡིན།

དེ་འབྲེལ་རྫོང་མཆོང་དེ་ཡང་། **མཆོན་དཔའི་གཟི་འབར་**ཞེས་པས་མཆོན་དང་
དཔའི་བྱད་ཀྱི་གཟི་བརྗིད་འབར་བའམ་གཟི་བརྗིད་རྒྱས་པ་ལ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། མཆོན་
དང་དཔའི་བྱད་ཅེས་པ་དེ་གང་ལགས་ཤེ་ན། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྷན་འདས་ཀྱི་སྐུ་ལྷས་
མཇུག་པའི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་མཆོན་བཟང་པོ་སྐུ་ཅུ་ཙུ་
གཉིས་དང་། དཔའི་བྱད་བཟང་པོ་བརྒྱད་བཅུ་བཅས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་མཇུག་
ཡོད། དེ་དག་ལས་དབྱའི་གཙུག་གཏོར། མཛོད་སྤྱ། བྱག་དང་ཞབས་ཀྱི་མཐེལ་གྱི་
འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་པ་མི་འདྲ་བ་མཇུག་རྒྱ་ཡོད། དེ་རྣམས་ལ་མཆོན་དང་དཔའི་བྱད་
གསུངས་པ་རེད། མཆོན་ཞེས་པ་ནི། སྐུ་ལྷས་ལ་མཆོན་མའམ་རྟགས་དེ་འབྲེལ་ཡོད་པ་
ཡིན་དུས་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་བྱད་པར་ཅན་ཡོད་པ་དེས་མཆོན་སྐབས་པར་བརྟེན་
མཆོན་ཞེས་པ་ཡིན། སྐུ་མཇུག་པའི་སྐབས་ལ་མཛོང་ན་མི་མཐུན་པ་མེད་པ་ཞེས་ཡིད་
དུ་འོང་བའི་རྣམ་པ་མ་གཏོགས་མི་མཐུན་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཡིན། ལྷས་སྤྱིན་ཟེར་བ་

དེས་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ལ་དད་པ་མེད་པ་མ་ཟད་འགྲན་ཆེ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཡང་།
མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་དེ་ལ་མི་མ་ཐུན་པ་མཐོང་གི་
མེད་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱག་དང་ཞབས་ཀྱི་མཐེལ་ལ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ལྟ་
བུ་འབྱར་དུ་དོད་པ་ལག་བས་རེག་པའི་ཆེན་དོས་འཇམ་པ། སངས་རྒྱས་ཐེབས་པའི་
སྐབས་ཞབས་ས་ལ་མ་རེག་པར་བྱ་གང་གི་ཆོད་ཅེས་ནས་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་འཁོར་
ལོའི་རྗེས་དེ་ས་ལ་གསལ་པོར་དོད་པ་ཡིན། ལྷས་སྤྱིན་གྱིས་དེ་དག་ཡག་པོར་མཐོང་
ནས་འགྲན་པའི་སྐབས་སྐུ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་བཅོས་ནས་ཁོ་རང་གི་རྒྱུ་པ་དང་ལག་
པ་ལ་གཟེར་དཀར་བརྒྱབ་པས་ན་ཆོས་མ་བཅོད་པ་དེ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། དེ་
ནམས་ལ་མཚན་དཔེའི་གཟེ་འབར་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

རིན་ཆེན་རྒྱན་མང་འཛིན། །ཞེས་པས་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་
ཀྱང་གཙོ་པོ་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་བརྒྱད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་ཞེས། རིན་པོ་ཆའི་དབུ་རྒྱ། ལྷན་
རྒྱ། མགུལ་རྒྱ། ཕྱག་གཏུབ། ཞབས་གཏུབ། སྒྲེ་རག་དོ་ཤལ། སེ་མོ་དོ་ནམས་སྐུ་
བརྒྱན་གཞེངས་པའི་སྐབས་རྒྱན་ཆ་འབྲུལ་བ་བཞིན་རིན་ཆེན་རྒྱན་མང་འཛིན་ཞེས་
གསུངས།

ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་རྩལ་གོས་ཀྱི་ན་བཟའ་ཅན། །ཞེས་པས་ལྷ་རྩལ་གོས་ཀྱི་སྤྲོད་
གཡོག་དང་། སྤྲད་ལ་ཤམ་ཐབ་དེ་འདྲ་མཚོན་པ། དེ་ཡང་ང་ཚོ་མིའི་གོས་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་
པར་ལྷ་རྩལ་ལས་གྲུབ་པའི་ན་བཟའ་གསུངས་པ་དེ། སྤབ་ཅིང་འཇམ་པ་ཚུར་བསྐྱས་པ་

ཡིན་ན་མཐེབ་པོང་གི་འོག་ཏུ་ཚུད་ཐུབ་པ། བར་བརྒྱངས་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་
པ། དེ་ཡང་ཆ་བའི་དུས་སུ་རེག་བྱ་བ་སེལ་བ། གང་བའི་དུས་སུ་རེག་བྱ་ངོ་བ་དེ་འདྲ་
ཞིག་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའི་ན་བཟའ་མཆོད་མཁན་དེ། **འན་པ་ཙམ་གྱི་གདུང་བ་ཀུན་སེལ་**
ཞིང་། །ཞེས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་རང་གིས་སྒྲ་མ་དེའི་བཀའ་བྲིན་དང་། ཡོན་ཏན་མཐོང་
བའི་སློན་ནས་འན་པ་ཙམ་གྱིས་གདུང་བ་སེལ་ཐུབ་པའི་མཐུ་དང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་
མཁན་གྱི་སྒྲ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་ཡོང་
བ་ཡིན་ནའང་རང་གིས་དེ་ལྟར་མོས་དགོས་པ་ཡིན། ཡིད་ལ་འན་པ་ཙམ་གྱིས་གདུང་བ་
སེལ་བ་དང་། ཆེ་འདིའི་བར་ཆད་སོགས་སེལ་ཞིང་སྲིད་པ་འཁོར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་
སྤྲུག་བཟུལ་དེ་དག་སེལ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་
གྱི་གོ་འཕང་ཡང་ཆེ་འདིར་འཐོབ་ཐུབ་པར་བརྟེན་འན་པ་ཙམ་གྱིས་གདུང་བ་ཀུན་སེལ་
ཞིང་ཞེས་དང་། སྤོན་གྱི་དམ་པ་རྣམས་གྱིས་འདི་ལྟར། བསྐྱེད་རིམ་སློམ་པ་མང་ལགས་
ཀྱང་། །སྒྲ་མ་སློམ་པའི་གོང་ན་མེད། །གཟུངས་སྤྲུགས་བསྒྲ་བ་མང་ལགས་ཀྱང་། །གསོལ་
བ་འདེབས་པའི་གོང་ན་མེད། །ཅེས་བསྐྱེད་རིམ་སློམ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ནང་
ནས་གཙོ་བོ་སྒྲ་མ་སློམ་པ་དེ་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་མེད་པས་སྒྲ་མ་སློམ་པའི་གོང་
ན་མེད་ཅེས་དང་། སྤྲུགས་བསྐྱང་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་
དེ་ལས་ལྷག་པ་མེད་ཅེས་གསུངས་པས་འན་པ་ཙམ་གྱིས་གདུང་བ་སེལ་བ་དང་། གཙོ་
བོ་དངོས་ཐུབ་སློལ་བའི་ཆེད་དུ་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་དགོས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

སྐྱབས་མཆོག་མ་ལུས་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། ཞེས་པ་དེ་ཡང་གོང་དུ་ཞུས་
པ་བཞིན་ཆུ་མ་དེ་སྐྱབས་མཆོག་མ་ལུས་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་ཡང་།
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་དེའི་ལུས་ལ་བཞུགས་པས་སྐྱབས་མཆོག་མ་ལུས་འདུས་པའི་
བདག་ཉིད་ཅེས་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་མ་ལུས་པ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་
ཡིན་པར་བསམ།

སྐྱེལ་ཤུང་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས་པའི་གནས་གསུམ་དུ། ཡི་གེ་གསུམ་མཆོག་
ཞེས་ཡབ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་གིས་བཞུགས་པ་ལ་ཡུམ་བསྐྱེལ་ཤུང་གིས་འབྱུང་བ།
ཡབ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་མཛད་པ་དེས་སྐྱེལ་ཤུང་བཞི་ལྟན་མཆོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུང་
སྟོལ་ཡོད། ཆུ་མེད་ཀྱི་དབང་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐུན་བྱུག་གི་ཁྲིད་བཤད་མི་ཆོག་པ་དེ་ཆུ་མེད་
ཀྱི་ཐབས་ཁྲད་མང་པོ་དེར་ཡོད་པས་གོང་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་ནས་རང་འབྱུང་ལུས་ལ་འབྱུང་
གསུང་པའི་སྐབས་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐྱེལ་ཤུང་བཞི་ལྟན་ཞེས་པ་དེ་ཆུ་མེད་
ཀྱི་ཐབས་གནད་ཡིན།

སྐྱེལ་ཤུང་བཞི་ལྟན་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། ཅ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་དང་། ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་
ཤུང་། ཐེག་ལེ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་། བདེ་སྟོང་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ཤུང་བཅས་ཡིན། སྐྱེལ་ཤུང་
བཞི་དེས་གང་མཆོན་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཡབ་ཡུམ་སྟོལ་པས་བཞུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
དགའ་བ་བཞི་རིམ་གྱིས་བྱེད་ཏེ་ལྟན་སྐྱེལ་གྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་མཆོན། དེ་ལྟ་བུའི་
སྐབས་ཡུལ་ཆོག་གྱི་ཞིང་གསལ་བཏབ་ཅིང་དེ་དག་གི་སྐྱེ་བོ། མགྱིན་བཤུ། ལྷ་ཁ་

བཅས་ལ་ཡི་གེ་ཨོ་ཨଁའི་གསུམ། དེ་ཡང་སྤྱི་བོར་ཨོ་དཀར་པོ། མགོན་པར་ཨྲུང་མར་
པོ། རྒྱགས་ཀར་ཕྱི་སྟོན་པོར་བཅས་བཀོད་པ་དེ་ནམས་གིས་གང་མཆོན་པ་ཡིན་ཞེ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བསྟུས་ན་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྡེ་ནང་དུ་འདུས། རིགས་ལྡེ་
པོ་དེ་ཡང་ཚུལ་བསྟུས་ན་སྤྱི་དོ་ཟེ། གསུང་དོ་ཟེ། རྒྱགས་དོ་ཟེ་དེ་གསུམ་དུ་འདུས་པ་
ཡིན། དེ་ཡང་ད་ལྟ་གནས་གསུམ་ལ་བཀོད་པའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་
འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་པར་མཆོན།

རྩྱི་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །གསུངས་པས། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱགས་དོ་ཟེ་དེ་ངོ་བོ་རྩྱི་ཡིག་
དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རང་གིས་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སླ་མ་དོ་ཟེ་འཆང་བཞུགས་པ་
གཞིར་བཅས། ཡིན་ན་ཡང་རང་གི་སྒྲོ་ངོར་སྒྲོམ་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་དངོས་སུ་བཞུགས་
ཡོད་དམ་སྟེ་པའི་ནམ་ཉིག་ལྟོག་ལྟོག་པའི་ཆེད་དུ་སླ་མ་དོ་ཟེ་འཆང་སྟུན་འདྲན་པ་ཡིན།

ང་རང་ཆོས་ལྷ་སྒྲོམ་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་
ན་དཀོན་མཆོག་དེ་རང་གི་འབྲིས་སུ་བཞུགས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རང་རང་གི་མགོའི་
ཐོག་དུ་སྐབས་ལྷལ་ཆ་ཆང་བ་རེ་རེ་ཡོད་ཅེས་གསུང་བཤོས་སུ་མཆིས། སྐབས་ལྷལ་
ཆ་ཆང་བ་རེ་རེ་ཡོད་པའི་མོས་པ་བྱས་ན་དེ་ལྟར་ཡོང་བ་ཡིན།

འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཐེ་བཙུན་བྱམས་པ་ལོ་བཙུ་གཉིས་བསྐྱབས་ཀྱང་
བྱམས་པ་མཇུག་པ་ཐུབ་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་ལོ་གསུམ་གསུམ་གྱི་བར་མར་དོན་
པའི་ཆེ་ཉགས་མ་འདྲ་བ་རེ་རེ་བྱང་བས། རང་ཉིད་བཙོན་འབྲས་རྩུང་པའི་སྒྲོན་ཡིན་

པར་དགོངས་ནས་སྤར་ཡང་ཡར་ཐེབས་ནས་ལོ་གསུམ་སྟུབ་པ་མཛད་ཅིང་། མཐར་ལོ་
བཅུ་གཉིས་སོང་ཡང་ད་དུང་ཞལ་མ་མཛལ་བས་ད་ནི་འབྲུབ་པར་མི་འདུག་སྟེ་ནས་
མར་ཐེབས་པའི་ལམ་བར་དུ་བྱི་མོ་ཁོག་སྤང་ཆ་ཆང་འབྲས་གང་པ་ཞིག་གཟིགས་ནས་
སྤྱིང་རྩེ་ཤུགས་བྲག་པོ་འཁྱུངས། སྤྱིང་རྩེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་འཁྱུངས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྩེ་
བཙུན་བྱམས་པ་མཛལ་ཐུབ་པ་བྱུང་། རྩེ་བཙུན་བྱམས་པ་མཛལ་བའི་སྐབས་ཁོང་གིས་
ལོ་བཅུ་གཉིས་ལ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པར་བརྟེན་ཁོང་གིས་ཐུགས་ལུས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་
འཕགས་པ་ཐུགས་རྩེ་རེ་ཚུང་ཞེས་ལོ་དེ་ཙམ་བསྐྱབས་ཀྱང་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཞལ་
གཟིགས་གནང་མ་སོང་ཞེས་ཞུས་པས། རྩེ་བཙུན་བྱམས་པས། ཁྱོད་རང་ལས་སྒྲིབ་
གྱིས་མ་མཐོང་བར་མ་གཏོགས་ཁྱོད་རང་སྟུབ་ཐུག་ཏུ་སྒྲིབས་ནས་བཟུང་ང་ཁྱོད་དང་
མཉམ་དུ་བསྐྱད་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་རང་གིས་མོས་པ་
བྱས་པ་ཡིན་ན་ག་དུས་ཡིན་ཡང་སྐབས་གནས་རང་གི་མདུན་ན་བཞུགས་བཞིན་པ་
རེད།

སྒོམ་པའི་སྐབས་བཞུགས་བཞིན་པ་ཡིན་ནའང་རང་གི་རྣམ་རྟོག་ཕྱོག་པའི་ཆེད་
དུ་དེ་ལྟར་སྟུན་འདྲེན་པ་ཡིན། སྟུན་འདྲེན་ཞུ་སའི་གནས་དེ། **རང་བཞིན་གནས་ནས་སྒྲིབ་**
མ་རྩོད་རྩེ་འཆང་། །གསུངས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་དེ་ལ་རང་བཞིན་ཆོས་སྐྱའི་
གནས་ནས་གཟུགས་སྐྱའི་རྣམ་པར་སྟུན་འདྲེན་པ་དང་། ཡང་ན་རང་བཞིན་ལོངས་སྐྱའི་
གནས་ནས་སྐྱལ་སྐྱའི་རྣམ་པར་སྟུན་འདྲེན་པ། ཡང་ན་རང་བཞིན་གྱི་གནས་འོད་དཔག་

མེད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་བདེ་བ་ཅན་ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་གནས་སོ་སོ་ནས་སྒྲ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་སྟུན་
འབྲེན་བ་དེ་དག་ལ་རང་བཞིན་གནས་ནས་སྟུན་འབྲེན་གསུངས་བ་རེད།

རྩི་བྱི་བྱི་ཉེ་ཞེས་པའི་རྩི་བྱི་སྟུན་འབྲེན་བའམ་འགྲུགས་པའི་ཆིག་ཡིན་པས།
དེས་རང་གི་མདུན་ཀྱི་ནས་མཁར་བསྐྱོམས་པའི་སྒྲ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་དབུ་ཡི་གཙག་ཏུ་
བསྐྱོམས་བ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་བ་བཀྲུག། རྩི་ཞེས་པས་མར་ཐེམ། བྱི་ཞེས་པས་
དབྱེར་མེད་ཏུ་འབྲེས། ཉེ་ཞེས་པས་དབྱེས་བཞིན་ཏུ་བཞུགས་ཤིང་སོ་སོར་དབྱེར་མི་
བྱེད་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་སོང་བསམས་བ་ལ། **གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།** ཅེས་བསྐྱོམས་
པའི་དེ་དང་གསར་ཏུ་སྟུན་བྲངས་བ་དེ་གཉིས་ཚུ་ལ་ཚུ་བཞག་བཞིན་ཏུ་དབྱེར་མེད་
བའམ་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར་སོང་བསམ་དགོས། **འདི་ནི་མི་བསྐྱོད་པའི་དམ་ཆིག་**
སྟོབ་དཔོན་བཟུང་ཚུ་ལ་ལོ། ཞེས་པས་སྐྱབས་གནས་ཀྱང་འདུས་ཀྱི་རོ་བོ་དེ་འདྲའི་
མོས་བ་བྱེད་བ་དེ་མི་བསྐྱོད་པའི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཆིག་བཞིའི་ནང་ནས་སྟོབ་དཔོན་དག་
ཀྱང་བཟུང་བར་བགྱི་ཞེས་པའི་དམ་ཆིག་བཟུང་ཚུ་ལ་ལ་གསུངས་སོ། །

སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ།

སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཆིག་ནི། **གང་གི་བྲིན་གྱིས་བདེ་ཆེན་ཉིད།** རྒྱང་
ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང་། རྒྲ་མ་རིན་ཆེན་ལྟ་བུ་ཡི། **དོ་རྗེ་ཅན་ཞབས་བད་ལ་**
འདུད། ཅེས་བ་འདི་ཡང་རྒྱུད་ཀྱི་ཆིག་དང་དོ་རྗེ་འཆང་གིས་གསུངས་བ་ཡིན། གང་གི་

དེན་གྱིས་བདེ་ཆེན་ཉིད། །ཅེས་པའི་བདེ་ཆེན་དེ། བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་མཐར་
ཐུག་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱད་ཀྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ལ་བཞག་ནའང་འགྲེལ་ས་
ཡིན། རྒྱལ་བ་དོན་རྒྱུ་ལ་ཡང་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དང་། དགའ་བ་ཆེན་པོ་ཞེས་གོ་
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གླུ་ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང་། །ཞེས་པས་དེ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གོ་འཕང་དེ་དུས་གླུ་ཅིག་མ་ལྟ་བུ་ལ་སྟོལ་བར་མཛད་མཁན་སྤྲུལ་མ་དེ་ལ་དེ་འདྲའི་ཡོན་
ཏན་བརྗོད་པའི་སྟོན་སྒྲོལ་གསལ་བ་འདེབས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་གླུ་ཅིག་མ་ལ་
སྟོལ་བར་མཛད་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བར་བྱིན་ཐེག་པ་ལྟར་ན་བསྐྱལ་ཆེན་གངས་མེད་
གསུམ་གྱི་ཆོག་སྒྲོལ་བསགས་དགོས་པས་དུས་ལྟན་རིང་པོར་འགོར་བར་བརྟེན། སྤྲུལ་
དོན་རྒྱུ་ལ་ཆུ་མ་འཛུགས་པར་མོས་ནས་གསང་སྤྲུགས་སྤྲུལ་མེད་ཀྱི་ལམ་ཉམས་སྤྲུལ་སྤངས་པས་
སྤྲུགས་དུས་ཀྱི་ཆེ་ཐུང་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོག་ཐུབ་པས་བསྐྱལ་
ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་གྱི་དུས་ལྟན་རིང་པོ་དེ་ལ་སྟོན་ན་སྤྲུགས་དུས་ཀྱི་ཆེ་ཐུང་
གཅིག་དེ་གླུ་ཅིག་མ་གཅིག་དང་མཚུངས་པས། གླུ་ཅིག་མ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་གོ་འཕང་སྟོལ་བར་མཛད་པས་སྤྲུལ་མ་དེ་བཀའ་བྱིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མོས་ནས། སྤྲུལ་
མ་དེ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་རེད། རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རྒྱལ་
མཆན་གྱི་ཅེ་མོ་ལ་བཏགས་ཅིང་མཆོད་པ་ལྟལ་ནས་གསལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་ན། ཆེ་
འདྲའི་ཟས་གོས་སོགས་ཅི་འདོད་འདོད་འབྱུང་བ་བཞིན། སྤྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཡང་དུས་སྤྲུལ་བ་ཉིད་དུ་འཕྲོག་པས་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚུངས་པའི་

དཔེར་བཞག་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཟིན་པོ་ཆེ་ལས་ལྷག་པ་ཡིན་ཡང་དཔེ་དེ་ལས་གཞན་
མ་ཉིད། རོ་རྩེ་ཅན་ནི་རོ་རྩེ་འཆང་དང་དཔེ་དོ་བོར་མོས་ནས་དཔེ་སྐྱུ་ལུས་ཀྱི་དམའ་
ཤོས་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེད་ལ་རང་གི་སྤྱི་པོའི་གཙུག་གིས་འདུད་ཅེས་གྲུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་
པར་མཆོན། དེ་ལྟར་སྐྱ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་དགོས་པ་ཡིན། **འདི་ནི་བྱང་སེམས་ཀྱི་**
ཉིས་བྱས་དང་པོ་ལས་སེམས་བསྐྱང་ཚུལ་དང་། སྐྱ་མ་ལ་བཅུ་བར། མཆོག་ཏུ་དད་པས་
དུས་གསུམ་དུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱག་འཆའ་ཚུལ་ལོ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་
སྒོམ་པ་བཟུང་བའི་སྐབས་ཅ་བའི་ལྷང་བ་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉིས་བྱས་ཞེ་བྱག་ཅེས་ཡོད་
པ་ལས། ཉིས་བྱས་ཞེ་བྱག་གི་དང་པོ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ། གསུམ་མི་མཆོད་ཅེས་
བ་དེ་ལས་སེམས་བཟུང་ཚུལ་སྐྱ་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་བ་དེས་ཆང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
སོ། །

སྐྱ་མ་ལ་བཅུ་བ་ཞེས་པ་འདི་སྤྲགས་ཀྱིས་དབང་དུ་བྱས་པའི་སྐྱ་མ་བསྟེན་ཚུལ་
བཤད་པའི་གཞུང་སྒྲིག་ལྟར་ལོད་པས་ན་དེ་ལ་སྐྱ་མ་ལ་བཅུ་བ་དང་། དེ་ཡང་བཅོམ་
ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་གསུངས་པ་རྣམས་སྤྲུགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་
གསུངས་པ་དཔེ་ནང་ལ་ཡང་སྐྱ་མ་ལ་མཆོག་ཏུ་དད་པས་དུས་གསུམ་དུ་མཆོད་པ་
འབུལ་བ་དང་། སྐྱ་མའི་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེད་ལ་ཕྱག་འཆའ་དགོས་པར་གསུངས། དེ་ལྟར་བྱ་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཟིན་པ་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་
སངས་རྒྱས་ཟིན་ན་ཡང་རང་ལ་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་སྟོན་མཁན་སྐྱ་མ་དེ་དག་ནི་བདག་ཅག་

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནམས་ཀྱི་པའོ་མཛོ། །ཞེས་གསུངས་ནས་དུས་གསུམ་དུ་བྱུག་
འཆལ་བ་སོགས་དེ་འདྲའི་གནད་གིན་ཡོད། སངས་རྒྱས་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནད་བ་
ཡིན་ན་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

ཀར་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟོད་བ་བྱེད་ཚུལ།

དེ་ནས་ཀར་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟོད་བཤུ། ཞོ་བཙམ་ལྷན་དཔའ་པོའི་དབང་ཕྱག་ལ་བྱུག་
འཆལ་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོའི་མེ་དང་མཉམ་པའི་འོད་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་རལ་
པའི་ཅོད་པཎ་མི་བཟད་བ་དང་ལྷན་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་མཆེ་བ་ནམ་པར་གཅིགས་པ་
འཛིགས་པའི་ཞལ་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་སྟོང་ཕྱག་བྱུག་ནི་འབར་བའི་འོད་ཟེར་ཅན་རྩྱུ་རྩྱུ་
པུ། ཞོ་དག་སྟ་ཞགས་གདེངས་མདུང་དང་ཁ་ལྷོ་འཛིན་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་སྟག་གི་
པགས་པའི་ན་བཟའ་འཛིན་པ་ཅན་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་སྟུ་ཆེན་དུད་ཁ་བགོགས་མཐར་
མཛད་ལ་འདུད་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་བཙམ་ལྷན་འདས་མ་དོ་ཇེ་པག་མོ་ལ་བྱུག་འཆལ་རྩྱུ་རྩྱུ་
པུ། ཞོ་འཕགས་མ་རིག་མའི་དབང་ཕྱག་ཁམས་གསུམ་གྱིས་མི་ཐུབ་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་
འབྱུང་པོའི་འཛིགས་པ་ཐམས་ཅད་དོ་ཇེ་ཆེན་པོས་འཛོམས་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་དོ་ཇེ་གདན་
བཞུགས་གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་དབང་བྱེད་སྟུན་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་གཏུམ་མོ་ཁྲོ་མོའི་
གཟུགས་གྱིས་ཆངས་པ་སྐྱེས་པར་མཛད་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་བདུད་ནམས་སྐྱག་ཅིང་
སྐྱེས་པས་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ་རྩྱུ་རྩྱུ་པུ། ཞོ་ལྷགས་བྱེད་རིངས་བྱེད་

མོངས་བྱེད་ཀྱན་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་ཉི་ཉི་པའ། །ཞོ་དྲོ་མེ་པག་མོ་སྒྱུར་ཆེན་འདོད་
དབང་མ་ལ་འདུད་ཉི་ཉི་པའ། །

ཅེས་ཀྱང་བརྒྱད་འདིར་བཀོད་པ་འདི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་དམ་ཆོག་ཡིན་པས་མ་རྒྱུད་ཀྱི་
དབང་ཐོབ་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་གི་ལྷ་ལ་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྟོད་པ་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་
བཞིན་དུ་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་ལ་ཡང་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྟོད་པ་བྱ་དགོས་པར་
གསུངས་པས་དེ་ནི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་དམ་ཆོག་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྟོད་
པ་བཏོན་པ་ཡིན་ན་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྲབ་པ་གསུངས་ཡོད། ཡབ་ཀྱི་ཆོག་ཀྱང་
བརྒྱད་དང་། ཡུམ་ཀྱི་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཡོད་པས་ན་ཀྱང་བརྒྱད་ཅེས་དང་། ཀྱང་བརྒྱད་
ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་ཟུར་དུ་ཡོད།

སྐབས་མེ་པ་བོང་ཁས་བདེ་མཆོག་གི་དབང་གསན་ས་སྒྲ་མ་ཞིག་ཡོད། སྒྲ་མ་
ཁོང་བདེ་མཆོག་གི་གནས་རྩ་རི་བོང་ཞེས་པ་བོད་ལ་གནས་སྒྲོར་འགོ་ས་ཞིག་ཡོད།
དེར་ཐེབས་པའི་སྐབས་ལ་ཀྱང་བརྒྱད་བསྟོད་པ་རྒྱུད་པ་ཡང་ཡང་གསུངས་ནས་ཐེབས་
པ་རེད། ཕྱིས་སུ་ཁོང་གི་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་དེ་ལ་ངས་ཀྱང་ཡང་ཡང་བཏོན་ནས་སོང་
བ་ཡིན་ཞེས་ཞུས་པས། ཁོང་གི་སྒྲ་མས་དེ་སྟོན་དེ་འདྲ་རྩ་བ་ནས་བྱུང་བྱུང་མེད་པས་
ཁྱེད་རང་ཉ་ཅང་གི་ལེགས་པོ་བྱུང་འདུག །དེ་ཕན་ཡོན་ལྡན་ཏུ་ཆེ་གསུངས་པ་རེད།
འདི་ནི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་དབང་ཐོབ་པ་ནམས་ཀྱིས་ལྷ་དང་སྒྲ་མ་ལ་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྟོད་པ་
བྱ་ཚུལ་ལོ། །སྒྲ་མ་ཆོག་གསུང་གི་ཞིང་དུ་བསྐྱེད་ནས་བྲག་འཆལ་བའམ་བསྟོད་པ་དེ་སོང་

ཟེན་པ་ཡིན།

བྱི་ནང་གསང་བ་འི་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ།

དེ་ནས་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་ལ། **བདག་པོས་བཟུང་དང་མ་བཟུང་དང་། །དངོས་**
བཤམས་ཡིད་གྱིས་སྦྱལ་བ་ལས། །བྱུང་བ་བྱི་ནང་གསང་བ་ཡི། ལྷ་ཆོགས་མཆོད་སྤྲིན་
ཀྱ་མཆོས་མཆོད། །ཅེས་བདག་པོས་བཟུང་བ་ནི་རང་ལ་དབང་བའི་རང་གི་རྣམ་ལྟ་བུ་
འབྲུལ་བ་བདག་པོས་བཟུང་བ་དང་། བདག་པོས་མ་བཟུང་བ་ནི། རི་དང་ཐང་སོགས་
ལ་སྦྱེས་པའི་མེ་ཉོག་བདག་པོས་མ་བཟུང་བ་དེ་རྣམས་ལྷོས་སྒངས་ནས་འབྲུལ་བ། དེ་
རྣམས་ལ་བདག་པོས་བཟུང་བ་དང་མ་བཟུང་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དངོས་བཤམས་ཡིད་
གྱིས་སྦྱལ་བ་ལས། །བྱུང་བ་ཞེས་པའི་དངོས་བཤམས་ནི་དངོས་སུ་བཤམས་པའི་
མཆོད་པ་ཡོན་ཏན་དང་མེ་ཉོག་ལྟ་བུ་དེ་རྣམས་ལ་དངོས་བཤམས་དང་། ཡིད་གྱིས་
སྦྱལ་བ་ཞེས་པ་ནི། ང་ཆོས་སྦྱལ་བ་བཞིན་དུ་སྦྱལ་མི་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་ཡིད་གྱིས་
མོས་ནས་མཆོད་པ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་མོས་པ་བྱས་པ་ཡིན་ན་མན་ཡོན་
དེ་བཞིན་བྱུང་བས་དངོས་བཤམས་ཡིད་གྱིས་སྦྱལ་བ་ལས་བྱུང་བ་གསུངས་པ་ཡིན།

བྱི་ནང་གསང་བ་ཞེས་སོགས་གྱིས་བྱི་ཡི་མཆོད་པ་དང་། **ནང་གི་མཆོད་པ་**
གསང་བའི་མཆོད་པ་རྣམས་དང་། ལྷ་ཆོགས་མཆོད་སྤྲིན་ཀྱ་མཆོས་མཆོད། ཅེས་པའི་
མཆོད་པ་དེ། རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་འཕུ་ལྷ་ཆོགས་པའི་མཆོད་སྤྲིན་ཀྱ་མཆོ་ལྟ་

བྱ། གཅིག་ལས་གཅིག་པར་སྒྲོས་ནས་ནམ་མཁའ་ཁམས་ཐམས་ཅད་གང་བ་ལྟ་བུར་
མོས་བ་ལ་སྒྲ་ཆོགས་མཆོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོ་གསུངས་བ་དེ། བྱི་ཡི་མཆོད་བ་ཞེས་བ་
ནི། སྤྱི་བུའི་རྒྱུད་ཀྱིས་མ་བསྐྱས་པའི་བྱི་ཡི་མཆོད་བ་གདུགས་དང་། རྒྱལ་མཆོན།
མེ་ཏོག་དང་། ཞལ་ཐས་རོལ་མོ་སོགས་བྱི་ཡི་མཆོད་བ་དང་།

ནང་གི་མཆོད་བ་ནི། སྤྱི་བུའི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་མཆོད་བ་ནང་མཆོད་ལྟ་
བུ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་སུ་ཤ་ལྷ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཞེས་བ་དེ་ནམས་སྤྱི་བུའི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱས་
པ་ལས་བྱུང་བར་བརྟེན་ནང་གི་མཆོད་བ་དང་།

གསང་བའི་མཆོད་བ་ནི། སྤགས་སྤྲ་མེད་ཀྱི་སྐབས་མ་གཏོགས་མེད་པས་རིག་མ་
མཆོན་ཉིད་དང་ལྷན་པ། དབང་ཐོབ་པ། དམ་ཆོག་དང་སྒྲོམ་པ་ནམ་པར་དག་པ། རྒྱུད་སྤྲིན་བ་
བསྐྱེད་རིམ་གྱི་ཏོགས་བ་སྤྲེ་ཟེན་སྤྱི་བུའི་མཆོན་ཉིད་དང་ལྷན་བ་ཞིག་དོན་རྒྱུ་འཆང་ལ་
བུལ་ཞིང་དོན་རྒྱུ་འཆང་གི་ཡུལ་ལ་ཐེམ་ནས་དེ་དང་སྒྲོམས་པར་བཞུགས་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་
བ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་འབྱུངས་པའི་མོས་བ་བྱེད་བ་དེ་ལ་གསང་བའི་མཆོད་བ་འབྱུང་བ་ཟེར།

མཆོད་བ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ནི་སྐྱབ་པའི་མཆོད་བ་ཡིན། དེ་ནི་
རང་གིས་སྐྱབ་བ་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་དོན་དེ་མཆོད་རྗེས་ལ་དམིགས་
ནས་བུལ་བ་དེ་ལ་སྐྱབ་པའི་མཆོད་བ་ཟེར། དེ་མཆོད་བ་ནམས་ཀྱི་ནང་ན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་
པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། མཆོད་བ་ཞེས་པའི་སྐད་དོད་ལ་བུ་ཇ་ཞེས་བ་འབྱུང་བས།
བུ་ཇ་ཞེས་བ་ནི་ཐུགས་མཉེས་པར་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས་པས། རྒྱ་མ་མཉེས་པར་བྱེད་
པས་ན་རྒྱ་མ་ལ་མཆོད་བ་ཞེས་འབྱུང་། རྒྱ་མ་མཉེས་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྐྱབ་པ་

ཉམས་ལེན་བྱེད་ན་སྤྱགས་མཉེས་པར་བརྟེན། སྐྱབ་པའི་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་དེ་མཆོད་
པའི་མཆོག་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །

དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ལྟ་བུ། རྣམ་ཐུག་ཏུ་བཞུགས་ནས་ཟ་སྤྱག་རྒྱུར་པ་
བཞེས་པས་སྐྱུ་གཟུགས་ཀྱི་མདོག་སྒྲོན་པོར་ཆགས་ཤིང་། སྐྱུ་ལུས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱམས་
བས་མི་ཡིན་ནམ་འདྲེ་ཡིན་ཟེར་དགོས་པ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོང། ཡིན་ནའང་
སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་གནང་ནས་སྐྱུ་ཆེ་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་རེད། ཁོང་
གིས་གསུངས་པར། རྟོར་ཟང་ཟེར་གི་འབྲུལ་བ་བདག་ལ་མེད། །པ་སྒྲ་མའི་ཞབས་ཏྱིག་
སྐྱབ་པས་འདྲལ། །ཞེས་ལོར་ཟང་ཟེར་གི་འབྲུལ་བ་ལུས་རྒྱ་མེད་ན་ཡང་། སྒྲ་མའི་མཆོད་
པ་ཁོང་གིས་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་དེས་སྒྲ་མ་སྤྱགས་མཉེས་པ་ཡིན་པས། སྒྲ་མའི་
མཆོད་པ་སྐྱབ་པས་འདྲལ་གསུངས་པ་རེད།

ང་ཆོས་མེ་ཏྱིག་དང་ཤིང་ཏྱིག་ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་མཆོད་པ་ལུས་པ་ལས། སྐྱབས་
འགོ་དམིགས་ནམ་མཆུངས་པ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན་ན། དགོན་མཆོག་སྤྱགས་
དེས་དབྱེས་ཆེ་བས་མཆོད་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པར་སོང་བ་ཡིན།

གོང་དུ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་པན་ཡོན་གྱི་སྐྱབས་སུ། རྒྱལ་བ་རྣམས་
དབྱེས་པར་འགྱུར་བ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་བ་རྣམས་སྤྱགས་དབྱེས་པ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན།
རྒྱལ་བ་རྣམས་ཇི་ལྟར་དབྱེས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན། དཔེར་ན། པ་མས་སུ་སྤྱག་དང་། དགོ་
གན་གྱིས་དགོ་སྤྱག་གང་ཡིན་ཡང་། རྒྱན་དུ་སྒྲོད་པ་ངན་པོ་ཤིས་སྤྱག་བྱེད་མཁན་ཞིག་

ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེས་ཉིན་གཅིག་ལ་པར་བསྐྱལ་སྟོང་གེ་མི་དགོས་པར་ཁོ་རང་ངོས་
ནས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་བཞིན། སྤྱིར་རང་ཚོ་ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་གྱིས་དབང་དུ་
གྱུར་ཞིང་། གློ་གསུམ་གྱི་བྱ་སྟོང་ཆོད་ལས་བཀལ་བ་ཤ་སྟག་བྱས་པས་རྒྱལ་བ་སྤྲས་
བཅས་དགེས་པའི་རྒྱ་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་བཤེས་གཉེན་ལ་གྲུས་
པས་བསྟེན་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་སྤྲུགས་དགེས་ནས་སྟོད་པ་ངན་པ་དེ་
དག་ཡོད་ཀྱང་། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཙམ་ཡག་པོ་བྱས་པ་དེས་རྒྱལ་བ་ནམས་
སྤྲུགས་དགེས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

སྤྱི་ཆོག་མཆོད་སྤྱིན་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་མཆོད་པ་ལུལ། མཆོད་པ་འདི་ནི་དོན་
བྱུང་གི་མཆོད་པའི་དམ་ཆོག་བསྐྱུང་ཚུལ་ལོ། །དོན་ཡོད་བྱུང་པའི་དམ་ཆོག་ལ། སྟོན་
པ་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པར་བྱ་བ་དང་། མཆོད་པའི་ལས་ཅི་རྒྱས་སུ་བྱ་བ་ཟེར་བ་
གཉིས་ཡོད་པ་ལས། སྐབས་འདིར་མཆོད་པའི་ལས་ཅི་རྒྱས་སུ་བྱ་བ་ཞེས་པའི་དམ་
ཆོག་སྐྱུང་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །

མཆོད་པ་འབྲུལ་བ།

དེ་ནས་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་ལ། ཆོག་སོགས་པའི་ཐབས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ནི་
མཆོད་པ་ཡིན་པས། མཆོད་ཀྱི་ས་གཞི་དངོས་སུ་སྟོར་སྟོར་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་མ་གཏོགས་

མེད་ཀྱང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོག་སྒྲིལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་རིམ་ལྔ་རེ་ཡིན་ཞེ་ན། མཐུལ་གྱི་སྟེང་དུ་བྱེ་བ་ཐག་བཟུང་བྱེད་པའི་ལྷན་པོ་བཅས་གསུངས་པ་བཞིན་མཐུལ་གྱི་སྟེང་དུ་སྒྲིལ་བཞིན་སྒྲིལ་ཐབས་བཅུ་གཉིས། རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་བཅུ་གཉིས། རི་རབ། མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་སོགས་དེ་འདྲའི་མོས་པ་བྱ་དགོས། རང་རང་གི་མོས་པ་སྤྲོད་ནས་ན་མཐུལ་གྱི་འབྲས་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། འབྲས་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྒྲིལ་བཞིན་སྒྲིལ་ཐབས་དེ་རབ་དང་བཅས་པ་ཡོད་པ། དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འབྲས་གཅིག་གི་ནང་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་མང་པོ་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་དེ་རིམ་ལྔ་རེ་སྟེང་དུ་སྒྲིལ་ཞི་རི་རབ་དང་བཅས་པ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་མོས་པ་བྱེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟར་སྤུལ་བའི་མན་ཡོན་འཛོལ་བར་བརྟེན། བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བདེ་ལྷག་ཏུ་གསོག་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡོད།

བདག་གཞན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་ཆོག་སྒྲིལ་བཅས། །ཞེས་རང་གིས་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགེ་ཆོག་སྒྲིལ་བཅས་པ་འབྲུལ་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཞན་གྱིས་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགེ་ཆོག་སྒྲིལ་བཅས་པ་ཡིན། དགེ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་འདས་པར་བསགས་ཟེན་པའི་དགེ་བ། ད་ལྟ་གསོག་བཞིན་པའི་དགེ་བ། མ་འོངས་པའི་གསལ་གཏུག་གྱི་དགེ་བ་སོགས་དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་ཆོག་སྒྲིལ་ཐབས་ཅད་མཆོད་པ་འབྲུལ་ཆོག །བསྐྱོད་པའི་སྐྱབས་སུ་ཡང་རང་གཞན་གྱིས་བསགས་པའི་དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་ཅ་ཐམས་ཅད་བསྐྱོད་པ་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན། ལོངས་སྤྱོད་དེ་ལ་འདས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་འདས་ཟེན་པས་འབྲུལ་བྱུ་མེད། ད་ལྟ་བ་དང་མ་

འོངས་པར་འོངས་སྐྱེད་པར་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དགོས། **རིན་ཆེན་མཆོལ་བཟང་པོ་**ཞེས་
མཆོལ་ནི་དགྲིལ་འཁོར་དང་། དགྲིལ་འཁོར་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགྲིལ་ནི་སྙིང་པོ་དང་། འཁོར་
ཞེས་པ་ནི་སྙིང་པོ་ལེན་པ་ལ་འབྱུག་པ་ཡིན། མཆོལ་ཚུང་ཚུང་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བསོད་ནམས་
རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་སྐབས་པར་བརྟེན། **སྙིང་པོ་ལེན་པ་དང་མཚུངས་པས་དེ་ལ་གསུངས་སོ། །**ཀུན་
བཟང་མཆོད་པའི་ཆོགས་བཅས་པ། གློ་ཡིས་སྦངས་ནས་ཞེས་གཞན་གྱིས་བསམགས་པའི་
དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་གློ་ཡིས་སྦངས་ནས་**སླ་མ་ཡི་དམ་དགོན་མཆོག་**
གསུམ་ལ་འབུལ། དེའི་སྐབས་སུ་འབུལ་རྒྱུའི་ཇུས་ཚུང་ཚུང་དང་། དེ་ཡང་རང་གི་ཀུན་སྦོང་
སོགས་མ་དག་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་དགོན་མཆོག་སྐབས་ཐེ་ཆོད་དབང་གིས་བཞེས་སུ་གསོལ།
སྐབས་ཐེ་ཆོད་དབང་གིས་བཞེས་ནས་བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། **ཨི་དྲི་བྱ་བ་**
རྩ་མཆོལ་ཀྱི་ནི་རྩ་ཏ་ཡ་མི། ཨི་དྲི་ཞེས་པ་ནི། འདི་དང་། བྱ་བ་རྩ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
མཆོལ་སྙིང་པོ་ལེན་པ་དང་། **ཀྱི་ནི་རྩ་ཏ་ཡ་མི་**ཞེས་པ་ནི་འབུལ་བར་བགྱིའོ། །ཚུར་བལྟམས་པ་
ཡིན་སླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོལ་འདི་འབུལ་བར་བགྱིའོ་ཞེས་པ་ཡིན།

གོང་དུ་ཀུན་བཟང་མཆོད་པའི་ཆོགས་བཅས་པ་ཞེས་པའི་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་
མཆོད་པའི་ཆོགས་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཉེ་བའི་སྤྲས་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ཆོན་
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཞུ་བ་ཁོང་གིས་མཆོད་སྤྱིན་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤུལ་གནང་བའི་མཆོད་པ་དེ་ལ་
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཆོད་པ་ཟེས། དེ་ཁོང་གིས་ཐེ་ལྷར་བུལ་སྐྱམ་ན། དང་པོར་ཀུན་ཏུ་
བཟང་པོས་བྱག་གཉིས་ནོར་བུ་བཟུང་ཞིང་ནོར་བུའི་ཅེ་ནས་པར་འོད་ཟེར་སྤྲོས། འོད་

ཟེར་གྱི་སྒྲེལ་ཡང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་བཅུ་རྒྱལ་བཤད་པ་དང་། གཉིས་ལས་གཉིས་
སོགས་བཤད་པ་ཡོད། རི་ལྟར་ཡང་ཅ་བའི་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་གཅིག་གི་ཚོར་བ་དེ་ལས་
འོད་ཟེར་འཕྲོས། འོད་ཟེར་གྱི་སྒྲེལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་རེ་རེ་བཞུགས། དེ་ཕྱག་ཐལ་མོ་
སྐྱར་ཞིང་ཚོར་བ་འཛིན་པ། དེ་ལས་ཀྱང་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པའི་སྒྲེལ་ཀུན་བཟང་ཚོར་བ་
འཛིན་པ་རེ། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཚོར་བ་བྱས་ཁྱབ་པ་ལྟར་
ཕུལ་གནང་བ་རེད། དེ་ལ་ཀུན་བཟང་མཆོད་པ་ཞེས་པ་ཡིན།

ང་ཚོས་དེ་བཞིན་དུ་མཆོད་པ་འབུལ་བའི་སྐབས་ཡོན་ཆབ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཡོན་
ཆབ་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པའི་སྒྲེལ་རང་ཉིད་ཡོན་ཆབ་བཟུང་བ་རེ། དེ་འདྲའི་ཡོན་
ཆབ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་གང་བ་ལྟ་བུ་ཕུལ་བ་ཡིན་ན་ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྲིན་
ཞེས་པ་དེ་ཡིན། མཐུལ་འབུལ་བ་དེ་ཡང་། དཀྱིལ་འཁོར་མེ་ཉོག་བཅས་ཐལ་
མོས། །སྟོན་པ་སྒྲ་མ་བསྟེན་བཀྱར་ཞིང་། །ཞེས་པ་འདི་ནི་སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་པར་སྒྲ་མ་ལ་
མཐུལ་དུ་སྤྲུལ་དུ་འབུལ་བར་གསུངས་པའི་བསྐྱབ་བྱའོ། །

སྤགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་ཐེག་པ་ལྟར་སྤྱིར་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་དང་།
ཆོ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པའི་ཅ་བ་ལྟ་བུ་དེ་སྒྲ་མ་ལ་རག་ལས་པས།
དེ་ཡང་རྒྱད་ལས་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་དད་པ་སྐྱེ་བ་དེ་དངོས་བྱུང་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་ཅ་བ་ཡིན་པ་གསུངས་པར་བརྟེན། སྒྲ་མའི་ནམ་འབྲུག་ཞེས་པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲ་མ་ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་དུ་

བསྐྱེད་ནས་བྱུག་འཆའ་བ་དང་། མཆོད་པ། མཐུལ་འབུལ་བ་སོགས་གོང་དུ་སོང་ཟེན་
ཏོ། །

སྐབས་གསོལ་བ་འདེབས་པ།

སྐབས་འདིར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལ། དུས་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུའི་བདེ་
གཤེགས་མ་ལུས་པ། །གང་འདུལ་རི་བཞིན་དུར་སླིག་རྣམ་རྩལ་གྱིས། །ཞེས་པ་འདི་
རང་ལ་ལམ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་བའི་སྐབས་དེ་དུས་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུའི་བདེ་
གཤེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ལ་ལོངས་སྤྱེའི་རྣམ་པ་བསྟན་བ་ཡིན་ན།
མཆོན་དང་དཔེ་བྱད་ཅན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་བསྟན་བ་ཡིན་ནའང་། ང་
ཆོས་དེ་དག་གི་གཟེ་བཟེན་བཟོད་མི་སྐབས་པར་བརྟེན། ང་རང་ཆོ་ལ་གང་ལ་གང་འདུལ་ཐ་
མལ་པའི་རྣམ་པ་བསྟན་ཅིང་། དེ་ཡང་དུར་སླིག་གི་རྣམ་རྩལ་ཅན་གསུངས་པས་རབ་ཏུ་
བྱུང་བའི་རྣམ་རྩལ་དེ་ལྟ་བུ་བསྟན་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །ད་ལྟ་ང་ཆོ་ལ་དེ་ལྟར་བསྟན་
དགོས་པ་མ་ཟད། གངས་མེད་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅན། །སྐམ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས། །ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་གངས་མེད་པ་ལ་ཡང་དེ་དང་དེ་འབྲ་
བའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ངོར་གདུལ་བྱ་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་རྣམ་པ་བསྟན་ནས་ཐེབས་
པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅན་ཡིན་པར་གསུངས།

དེ་རི་ལྟར་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཡིན་ཞེན། སངས་རྒྱས་ནི་སྐབས་སྟོན་པ་པོ་ཡིན་

བས་གདུལ་བྱ་ནམས་ལ་སྒྲ་དོར་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་སྟོན་པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་
པ་དང་། སྒྲ་མ་དེས་རང་ལ་སྒྲ་དོར་གྱི་གནད་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པར་བརྟེན་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་དང་མཐུན་པར་མཛད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གངས་མེད་པའི་
ཞིང་དེ་དག་ལ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་མཛད་མཁན་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲ་མ་དེ་སངས་
རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པར་མོས་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་དགོས་པ་དང་།
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོར་མོས་ནས་དད་པ་སྦྱང་དགོས་པས་རྩ་བ་དད་པ་
སྦྱངས་པ་དང་། སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ཞོར་བུ། དེ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་ན་
འབྲུལ་སེལ་གྱི་ཟས་གོས་ལ་སོགས་པ་གང་འདོད་པ་འབྱུང་བ་དེ་བཞིན་སྒྲ་མ་ལ་
གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་ན། ཆེ་གཅིག་ལ་བྱུང་འབྱུག་དོན་མཆང་གི་གོ་འཕང་ཡང་
བསྐྱེད་ཐུབ་པས། གནས་སྐབས་ཀྱི་དེ་ནམས་སྟོས་མ་དགོས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་
བུའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་། གསོལ་བ་འདེབས་ཞེས་པ་ནི། ལྷ་
བ་འབྱུལ་ཞེས་པ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན།

དོན་མཆང་གིས་སྟོང་མན་བསམ་པའི་ངོར། །ཞེས་རང་ལ་ཆོས་སྟོན་མཁན་སྒྲ་
མ་དེས་ང་ཆོ་ཐ་མལ་པ་སྟོང་མན་པ་དེ་དག་གི་བསམ་པ་དང་མཐུན་པའི་ངོར། སྒྲ་མ་ཐ་
མལ་པ་ཡི་རྣམ་པས་ཆོས་སྟོན་པ་དེ་ལ། རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་འཁོར་ལོ་མཐའ་དག་
ལས། །ཞེས་པའི་རབ་འབྱམས་ནི། གངས་མེད་པ་ལ་གོ་བ་དང་། ལྷག་པའི་ཞིང་གི་དམ་
པ་ལོགས་བསྐྱགས་པའི། །སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །ཞེས་གངས་མེད་

པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ཏུ་སྐྱེ་མ་དེ་ལྷག་པའི་རྒྱ་མཚན་
 གྱིས་བསྐྱེད་པར་མཛད་པ་ཡིན། གངས་མེད་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་མཛོད་པ་
 ལུལ་བ་ལས་སྐྱེ་མ་དེ་ལ་མཛོད་པ་ལུལ་བ་ཡིན་ན་བསོད་ནམས་ཆེ་བར་བརྟེན་ཞིང་གི་
 དམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཚོགས་གསོག་པའི་ཞིང་གི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེ་མ་ཡིན་
 པས། དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

འདིའི་ཁླ་མ་དེ་གྲངས་ཅིང་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་ལས་ཀྱང་
 ཁླ་མ་མཆོད་པ་དེ་བསོད་ནམས་ཆེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། ཁླ་མས་རང་ལ་སྒྲུང་དོར་
 གྱི་གནད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བསྟན་པའི་བཀའ་བློན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོགས་གསོག་པའི་ཞིང་
 མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་པར་བསམ་ནས་བཀའ་བློན་རྗེས་སུ་བྱོན་ཞིང་གྲུས་པའི་སྒྲོན་ནས་མཆོད་
 པ་ཕྱལ་བར་བརྟེན། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཆོད་པ་ལས་ཀྱང་ཁླ་མ་མཆོད་པ་དེ་བསོད་
 ནམས་ཆེ་བ་ཡིན། ཁླ་མ་མཆོད་པ་དེ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཁླ་མའི་བ་སྤྱི་བྱ་གཅིག་ཅམ་མཆོད་པ་
 ཡིན་ན། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པ་ལས་ཀྱང་ཁླ་མའི་བ་སྤྱི་བྱ་གཅིག་ཅམ་མཆོད་
 པ་དེ་པན་ཡོན་ཆེ་བར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཁླ་མ་མཆོད་པའི་ནང་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ཡོད།

གླ་མའི་བ་སྤྱིའི་བྱ་གཞིས་པ་དེ་གང་ལགས་ཅེ་ན། གླ་མ་རང་ཉིད་མ་ཟད་གླ་མའི་
 ལོང་གཞི་གང་དང་། གླ་མའི་གཟིམ་གྱི་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། སངས་
 རྒྱུ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པ་ལས་ཀྱང་གླ་མའི་གཟིམ་གྱི་ལ་ཟས་སྦྱིན་ན་པན་ཡོན་ཆེ་
 བར་གསུངས་པ་དེ་ཡང་། སྦྱོན་མ་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལུང་པ་ཆེན་
 རོ་ཞེས་པ་ཞིག་ཐེབས་པ་རེད། དགེ་བཤེས་སྟོན་ལུང་པ་ཆེན་རོ་ཁོང་སྟོབ་མ་མང་པོ་

ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་སྒྲ་མ་སྒྲུན་སྒྲ་བ་ཞུ་བ་དེ་ལོ་དགོན་པ་ཞེས་པའི་གནས་
དེར་བཞུགས་ཡོད། སྒྲུན་སྒྲ་བ་ལོ་དགོན་པ་ལ་བཞུགས་པར་བརྟེན་ལོ་བ་ཞུ་གི་ཡོད།
སྟོང་ཕྱང་ནང་ཞེས་པ་ཕྱང་པའི་མིང་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཁོང་ལ་སྟོང་ནང་བ་ཞུ་གི་
ཡོད། ཁོང་གི་སྟོབ་མ་དགེ་འདུན་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་ལ་སྟོང་ནང་པའི་དགེ་
འདུན་གསུངས་ནས། སྟོང་ནང་པའི་དགེ་འདུན་ལ་ཆོས་སྟོན་བྲངས་པ་ལས་ལོ་པའི་ཁྱི་
ལ་ཐན་གྱིན་པ་དེ་ཐན་ཡོན་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས་པ་རེད། བ་སྤྱའི་བྱ་གཞིས་པ་དེ་ལྟར་
ཡིན་པས་ཐན་ཡོན་གྱི་ཉུ་ཆེ་ལོ།

ཆུ་མ་བསམ་སྟོར་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན་ཆུ་མ།

ཆུ་མ་བསྟན་པའི་སྐབས་བསམ་སྟོར་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་བསྟན་དགོས་པ་དང་།
དེ་ཡང་བསམ་པས་བསྟན་ཚུལ་ནི། དད་པ་སྦྱང་བ་དང་། བྱས་པ་བྱེད་པ་གཉིས་ཡོད་
པ་དེ་འདིས་མཆོན་གྱི་ཡོད། བསྟན་བཀུར་བ་དེ་གོང་དུ་སོང་བའི་པ་ཡིན། མཆོད་པ་
འབུལ་བ་དང་། བྱུག་འཆོལ་བ་དེ་རྣམས་སྟོར་བས་བསྟན་ཚུལ་ཡིན།

འདིའི་ཆོགས་བཅད་སྒྲ་མ་ཡོན་ཏན་བྲན་ནས་དད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཕྱི་མ་བཀའ་
བྲིན་བྲན་ནས་བྱས་པ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། བཤེས་གཉེན་བསམ་པས་བསྟན་ཚུལ་ལོ། །མཆོག་
དང་ཐུན་མོང་དངོས་བྱུང་མ་ཕྱས་ཀྱིན། །མགོན་ཁྱོད་ཚུལ་བཞིན་བསྟན་པའི་རྗེས་འགོ་
བར། །མཐོང་ནས་ཕྱས་དང་སྟོག་ཀྱང་ཡོངས་བཅད་སྟེ། །ཁྱོད་མཉེས་ཁོ་ནར་བསྐྱུབ་པར་

བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཞེས་པ་འདིས་བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་ནས་པར་བྱིན་གྱིས་
རྫོབས་ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ཡིན། མཆོག་དང་ཐུག་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་
འབྱུང་དང་མི་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ། མགོན་པོ་འཕམ་བཤེས་གཉེན་ཁྱོད་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ལ་
རག་ལས་པས། དེ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་བ་དང་། དེ་ཚུལ་བཞིན་
དུ་མ་བསྟེན་ན་དངོས་གྲུབ་མི་འབྱུང་བར་མཐོང་བས། བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་
དགོས་པར་འདུག །དེ་ཡང་ལོངས་སྟོང་གཏོང་དགོས་པ་སྒྲོམ་མེད་ཁར་ལུས་དང་སློག་གུང་
ཡོངས་སུ་བཏང་སྟེ། ལྷ་མ་ཁྱོད་མཉེས་པ་ཁོ་ན་བསྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཤིག་ཅེས་
གསུངས།

ལྷ་མ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་ལ་ལྷ་མ་ཐུགས་མཉེས་པ་ཞིག་དགོས་པས་ཁྱོད་
མཉེས་པ་ཁོ་ན་བསྐྱབ་པ་དང་། ཁོ་ནའི་སྐྱས་མི་མཉེས་པར་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྟེ་
བར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ཇི་ནི་པོ་ཆེས་བདེ་སློན་ནང་དུ་མཉེས་པ་ཁོ་ན་བསྐྱབ་པར་གྱུར་
ཅིག །མི་མཉེས་པ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག །ཅེས་ཐུགས་སློན་དེ་ལྟར་
གནང་ཡོད་པ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། སྐབས་འདིར་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་བཤེས་
གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་གསུངས་པ་རེད། འདིའི་སྐབས་ལ་བདུད་རྩི་
འབེབས་སྐྱེད་པ་བྱེད་ན་ཡང་འགྲིག་པ་ཡིན། ཁྱོད་མཉེས་ཁོ་ན་བསྐྱབ་པར་ཟེར་ནས་
གསོལ་བ་བཏབ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལྷ་མ་དོན་ཇི་འཆང་གི་རྣམ་པ་ཅན་དེའི་སྐྱེ་ལས་བདུད་རྩི་
འོད་ཟེར་དང་བཅས་པའི་རྒྱུན་བབས། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཐོག་མེད་ནས་

བསམགས་པའི་སྒྲིག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་། བྱད་པར་དུ་ཆ་མ་མ་བསྟེན་པ་དང་། བསྟེན་ཚུལ་ལོག་
པའི་ཉེས་དམིགས་དེ་རྣམས་བྱང་ཁིང་དག་པར་གྱུར་སོང་བསམ་པར་བྱ། མ་དག་པའི་
དྲི་མ་པར་སྦྱངས་ཤིང་བདུད་ཅི་འོད་ཟེར་དཀར་པོའི་རྣམ་པར་བྱང་ནས་དྲི་མ་ཐམས་
ཅད་དག་པར་མོས། དེའི་རྗེས་སུ་ཡང་བདུད་ཅི་འོད་ཟེར་སེར་པོའི་རྣམ་པ་བབས་ནས་
ལུང་རྟོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་སྒྲིབ་དང་། བྱད་པར་དུ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་རྟོགས་པ་
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རིམ་གྱིས་སྦྱེས་སོང་བསམས་པའི་སྒྲོ་ནས་བདུད་ཅི་འབེབས་
སྦྱང་གི་དམིགས་པ་བྱས་ན་འགྲིག་པ་ཡིན། འདི་ནི་སྦྱོར་བས་བསྟེན་ཚུལ་ཏེ། མདོར་
ན་བསྟེན་པའི་བན་ཡོན་དང་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས་བྲན་ནས་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་
གྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་དང་། ཆ་
མ་ལྟ་བུ་པའི་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་ཚུལ་གྱི་སྦྱིང་པོའོ། །

བསམ་སྦྱོར་གཉིས་གྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པར་གསུངས་པས་སྦྱོར་བས་
བསྟེན་ཚུལ་ལྟ་བུ་ལ་ཡང་སྦྱར་བྱ་ཡོད། ཆ་མ་ལྟ་བུ་པར་གསུངས་པ་དེ་གོང་དུ་ཞུས་
པ་བཞིན་ཆ་མ་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་སྦྱོར་གསུངས་པའི་སྒྲོ་ཀ་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་ཆ་མ་ལྟ་བུ་
པ་ཟེར། ཆ་མ་ལྟ་བུ་པའི་སྦྱིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ན། བཤེས་གཉེན་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་
གྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །ཚིགས་ཁིང་མ་
བསྐྱུས་གོང་དུ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་དང་། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་ནས་བཟུང་
ལམ་ཡོངས་རྟོགས་ཤར་སྒྲོམ་བྱས་ནས་བདུད་ཅི་འབེབས་སྦྱང་བྱ་བ་ལག་པོ་

ཡོད།

ཆོགས་ཞིང་བསྐྱབ།

ཆོགས་ཞིང་བསྐྱབ་པ་ལ། **དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སྒྲ་མ་མཆོག** ། ཞེས་རང་གིས་སྒྲ་མ་ལ་ཡར་གསོལ་བ་བཏབ་པས། **སྒྲ་མས་ཀྱང་ཐུགས་མཉེས་ནས་མར་ཐེམ་ལ་** ཁད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ། **རང་ཡང་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ཞིང་བཀའ་ངེན་བྲན་པའི་དད་པ་** རྒྱགས་ཐག་པོ་བསྐྱེད་ནས་ཡར་སྒྲ་མའི་ཐུགས་དང་འདྲེས་ན་སྦྲུལ་པ་དེ་ལྟ་བུའི་དད་ཅིང་ཀུས་པའི་སྒྲོན་པ། **རང་གི་སྤྱི་པའི་གཙུག་ཏུ་ས་སྤྲ་ངེ** ཞེས་སྒྲ་མ་བསྐྱེད། **དེའི་** ལྷན་པ་སྤྱི་རིན་པོ་ཆའི་ཁྱིམ་སྒྲ་དང་སྒྲ་བ་ཉི་མ་ནམས་ལ་ཡར་ཐེམ། **ས་སྤྲ་ངེ་ཞེས་པས་** སྤྱན་བྲངས། **དེ་ཡང་ས་སྤྲ་ཞེས་པ་ནི་འདྲུ་བ་དང་།** **སྒྲ་མ་མདུན་ཏུ་བཞུགས་པ་དེ་རང་** གི་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ཚུར་འདྲུ་བའམ་གདན་བྲངས་ནས་རང་དང་ཁ་ལྟ་སྤྱོད་པ་མཐུན་པ་ཞིག་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ཡོད་པར་བསམ་དགོས།

སྒྲར་ཡང་དགྲེས་བཞིན་རང་དང་རོ་གཅིག་གྱུར། ། ཞེས་པས་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ཐེབས་ནས་སྒྲར་ཡང་རང་གི་དད་པ་རྒྱགས་ཐག་བསྐྱོམས་པས། **སྒྲ་མ་ཡང་དགྲེས་** བཞིན་ཏུ་རང་ལ་ཐེམ་ནས་རང་དང་རོ་གཅིག་གྱུར་པ་ནི་འདྲེས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་ལ་གསུངས་པས། **ད་ལྟ་འདྲིའི་ལྷན་པ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམིགས་པ་ལྟ་བུར་བསྐྱུང་** བ་ཡིན་ན་རྫོགས་རིམ་གྱི་དམིགས་པར་སྒྲ་མ་དབྱུ་མའི་ནང་ནས་མར་ཞུགས་ནས་འོད་

གསལ་ཤར། འོད་གསལ་དེ་ལས་སྐྱུ་ལུས་སུ་སྤངས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་དམིགས་པ་སྦྱོར་
ནའང་འགྲིགས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཆུ་མ་རང་ལ་ཐེམ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིད་དགའ་བདེར་བསྐྱེད། དེ་ལ་བརྟེན་
ནས་རང་གི་བདག་གཞི་ཕྱང་པོ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ང་། དེས་མཆོན་པའི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་སང་གི་རོ་བོར་པར་སྤྱངས་ཤིང་། རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་སང་ཤར་བར་མོས། སྟོང་ཉིད་གོ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་
ན་དེའི་སྐབས་སུ་སྟོང་ཉིད་དཔོན་པ་ཡིན། སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་པ་ཅམ་པར་བྱིན་
ཐེག་པ་ལ་ཡང་ཡོད། བདེ་བས་སྟོང་པ་འདེན་པའི་སྟོ་ཞེས་པའི་བདེ་སྟོང་བྱང་དུ་འཇུག་
པའི་སྟོ་དེ་ཐུགས་ཆུ་མེད་ཀྱི་སྐབས་མ་གཏོགས་མེད། ཆུ་མ་རང་ལ་ཐེམ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་
བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྟོང་ཞིང་རང་གི་ཕྱང་པོ་སྟོང་པར་སྤྱངས། དེ་ལྟར་ངས་པའི་སྟོ་དེ་ཡང་
བདེ་བར་བསྐྱེད། བདེ་བས་སྟོང་པ་ངས་པ་དེ་ལྟ་བུར་མཉམ་པར་གཞག་དགོས།

འདིའི་སྐབས་ལ་སྟོང་ཉིད་མ་བསྟོམ་པ་ཡིན་ན། ཅ་སྒྱུང་བཅུ་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་མ་དཔན་པའི་
ཉེས་པ་འབྱུང་བས། འདིའི་སྐབས་ལ་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་དགོས་པ་ཡིན། ཐུན་བྱུག་འགའ་ཞིག་ནང་
ལ་འདིའི་སྐབས་སུ་སྟོང་ཉིད་བསྟོམ་དགོས་པའི་ཆོག་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད། དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་
རང་དང་རོ་གཅིག་གྱུར་ཞེས་པའི་ཆོག་དེས་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་པ་འགྲིག་པ་གནང་བ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཆུ་མ་རང་ལ་ཐེམ་ནས་རང་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟོང་
ཉིད་སྟོམ་པ་དེ་ངས་དོན་གྱི་ཆུ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཡང་གསུངས་སོ། །གོང་དུ་ཞུས་པ་

བཞིན་སྒྲ་མ་ཆོགས་ཀྱི་ཞིང་དུ་གསལ་བཅུ་བ། དེ་ལ་མཆོད་ཆོགས་སོགས་ཤུལ་ཞིང་
ཆོགས་བསགས་བར་བྱས་པ་དེ། དོན་དམ་བདེན་པ་དང་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་གཉིས་
ཡོད་པའི་ནང་ནས་བྱང་དོན་ཀུན་རྫོབ་པ་དང་། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་ཡང་ཡིན་པར་
གསུངས། ད་ལྟ་འདིར་རང་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ནས་བདེ་སྟོང་དུ་མཉམ་པར་འཛོག་པ་
དེ་ངེས་དོན་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །

དེ་ལྟར་སྒྲ་མ་རང་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོམ་པའི་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཞེས་པ་དེ་རང་
སེམས་སྒྲ་མ་ནལ་མ་ལ་འབྱོར་བ་ཞིག་ལ་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་གསུངས་པ་ཡིན། སྒྲ་མ་རང་
ལ་ཐེམ་ནས་རང་ཉིད་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའམ་མཉམ་དུ་འབྲེས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་
ཡིན་ན། རང་སེམས་སྒྲ་མ་ནལ་མ་ལ་འབྱོར་བ་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུར་བསྒྲོམས་པ་དེས་མ་
འོངས་པ་ན་སྒྲ་མ་དང་ཐུགས་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། བག་ཆག་
འཛོག་པ་དེ་འདྲའི་བྱད་པར་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་བར་བྱེད་པ་ལ་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ཆོགས་གསོག་དགོས། རྒྱ་ཆོགས་དེ་ལ་བསོད་ནམས་
ཀྱི་ཆོགས་དང་། ཡེ་མེས་ཀྱི་ཆོགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གོང་དུ་སོང་བའི་ཆོགས་
ཞིང་རྫོ་རྗེ་འཆང་སོགས་བསྐྱེད་ནས་དེ་ལ་ཐུག་འཆལ་བ་དང་། མཆོད་པ་འབུལ་བ་དེ་
ནམས་ཀྱིས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་བསགས་པ་དང་། ད་ལྟའི་སྟོང་ཉིད་བསྒྲོམས་པ་དེ་
ཡེ་མེས་ཀྱི་ཆོགས་བསགས་པ་ཡིན། རང་ལ་འབྲེ་དང་གདོན་སོགས་ཀྱིས་གཞོད་པ་བྱང་
བའི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་དམིགས་ནས་སྟོང་ཉིད་བསྒྲོམ་པ་ཡིན་ན་གཞོད་པས་མི་ཚུགས་པར་
བརྟེན། སྟོང་ཉིད་སྒྲོམ་པ་དེ་བསྐྱང་བ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན། **ཞེས་**

རང་ལ་སྟོང་ཉིད་གྱི་ངེས་པ་རྗེ་ལྟར་ཡོད་པ་གསལ་བཅུ་ཉེ། བདེ་སྟོང་ལ་ཅུང་ཟད་
མཉམ་བར་འཛོག་པ་ནི། ངེས་དོན་གྱི་ཆེ་མའི་ནལ་འབྱོར་དང་། ཡེ་ཤེས་གྱི་ཆོག་གས་
བསགས་པ་དང་། བསྐྱར་བའི་མཆོག་དང་། ཅ་ལྟར་བཅུ་གཅིག་པ་བསྐྱར་ཚུལ་ལོ། །

ཅ་བའི་ལྟར་བ་བཅུ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། བཅུ་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་མ་འབྲས་ཞེས་པ་ངེས་
ལྟ་བུ་འབྲས་དགོས་པར་གསུངས་པས་སྐབས་འདིར་སྟོང་ཉིད་བསྟོམས་པ་ངེས་ལྟ་བུ་འབྲས་
པ་ངེ་ཆང་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་བསྟོམས་ཞིང་སྟོང་པ་ངེའི་རང་ནས་རང་ཉིད་ལྟ་
ལ་བསྐྱེད། དེ་ཡང་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྐྱེ་མདོག་དཀར་པོ་དེ་འབྲ་རང་ངེས་པར་མི་
དགོས། ཆེ་མའི་དོ་རྗེ་འཆང་རང་ལ་ཐིམ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རང་ཉིད་དོ་རྗེ་འཆང་དུ་སྟོམ་པའི་
བདག་ཉིད་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞེས་དང་། ར་རྒྱལ་གྱིས། །ཞེས་པས་ལྟ་སྟོམ་པའི་ར་
རྒྱལ་དང་གསལ་སྒྲུང་ཞེས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གསལ་སྒྲུང་ཞེས་པ་ནི་དམིགས་པ་
གསལ་བར་སྒྲུང་བ་དང་། རང་གི་སྟོམ་པ་བཞིན་གསལ་པོ་ཡོད་མེད་བལྟ་བུ་ལ་གསལ་
སྒྲུང་སྟོམ་པར་གསུངས་སོ། །དེ་དང་དེ་དངོས་ཡིན་སྟུང་བ་དང་། དོ་རྗེ་འཆང་སྟོམ་པའི་
ཆེ་ཐ་མལ་པའི་སྒྲུང་བ་དེ་ལྷན་ནས་ར་དོ་རྗེ་འཆང་དངོས་ཡིན་སྟུང་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་དེ་
ལ་ར་རྒྱལ་བཞག་པ་གསུངས་སོ། །

དོ་རྗེ་དང་བྲིལ་བྱ་བཟུང་བ་ངེས་གང་འབྲས་དགོས་ཤིག། ལྟན་སྐྱེས་བདེ་ཆེན་
གསང་བའི་དོ་རྗེ་དང་། །ཞེས་པའི་དོ་རྗེ་དེ་ལྟན་སྐྱེས་གྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ། དེ་ལ་གསང་
བའི་དོ་རྗེ་ཟེར་བ་ཡིན། དེས་ལྟན་སྐྱེས་གྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་མཆོན་བྱེད་དུ་དོ་རྗེ་བཟུང་

བའི་སྐབས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་བླན་དགོས་པ་ཡིན། ལྷན་སྐྱེས་ཞེས་པ་ནི།
བྱང་སེམས་སྐྱེ་བོ་སོགས་གནས་བཞིར་སྐབས་པ་ན་དགའ་བ་བཞི་འདྲེན་པའི་དགའ་
བ་བཞི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དགའ་བ་ཞེས་ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུར་མཆོན་པ་བྱེད།
དེའི་བྱས་གང་མཆོན་པར་བྱེད་ཅེ་ན། **རང་བཞིན་སྒྲོས་བྲལ་**ཞེས་ཆོས་ཐམས་རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའམ་སྒྲོས་བྲལ། དེ་ཡང་སྒྲོས་བྲལ་ཞེས་པ་ནི་ཀྱང་རྩོམ་གྱི་སྒྲོས་པ་
ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། བདེན་བྱབ་གྱིས་སྒྲོས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་དེ་རྣམས་ལ་
གོ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོས་བྲལ་དེ་དེའི་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱིས་བལྟན་པར་མཆོན་པ་ཡིན། རྒྱ་
མཆོན་དེར་བཞེན་སྟོང་ཉིད་བླན་དགོས་པ་ཡིན། ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་
དགའ་བ་དེ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེ་ལྟ་བུའི་བདེ་སྟོང་བྱང་བུ་འཇུག་པའི་ཆེད་
དུ་རྟོ་རྟེ་དང་དེའི་བྱ་འཇིག་པ་ཡིན།

གསང་བའི་གཞུང་ཡི། །ཞེས་པ་ནི་དེའི་བྱ་དང་། **མཆོན་བྱེད་བཟུང་ནས་**ཅེས་
པས་འདིར་རིགས་ལྔ་སོ་སོའི་དམ་ཆོག་རྣམས་བསྟོམས་པས་བཅུ་དགུ་ཡོད་པའི་ནང་
ནས་མི་བསྟོད་པའི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་ནི་རྟོ་རྟེ་། དེའི་བྱ་ བྱག་རྒྱ། སྟོབ་དཔོན་བཟུང་
བ་བཅས་བཞི་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་བཟུང་བ་ནི། གོང་དུ་ཆོགས་ཞིང་གི་སྐབས་སོང་བེན་
པས། སྐབས་འདིར་རྟོ་རྟེ་བཟུང་བ། དེའི་བྱ་བཟུང་བ། བྱག་རྒྱའི་དམ་ཆོག་བཅས་དེ་
རྣམས་ཁོང་བ་ཡིན། བྱག་རྒྱའི་དམ་ཆོག་ཅེས་པ་འདི་རང་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་པ། དེ་ཡང་
ཡུམ་བཅས་སུ་སྟོམ་པ་དེ་ལ་བྱག་རྒྱའི་དམ་ཆོག་གསུངས་པས། རྒྱུད་སྟེ་གསུམ་པ་

ནལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྤྲུགས་སྟོམ་ཡོད་པས། རྟོལ་དང་། རིལ་བྲ། བྱུག་རྒྱུད་
དམ་ཆོག་བཟུང་བ་ཡོད་ཀྱང་། ནལ་འབྱོར་རྒྱུད་ལ་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་བདེ་བ་མ་བཤད་པས།
སྐབས་འདི་བཞིན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་བྲན་ཞིང་རྟོལ་བཟུང་བ་དེ་ཡང་ཆེ་མའི་
གཞིར་བཞག་ནས་གསུངས་པ་ཡིན།

བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འཁྱུད། ། ཅེས་པས་ཡུམ་ལ་འཁྱུད་བ་དེ་ཡང་ནལ་འབྱོར་
རྒྱུད་ལ་མེད་པས། ནལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཀྱི་བྱུག་རྒྱུད་དམ་ཆོག་ནི་རང་ཉིད་ཡུམ་མེད་ཀྱི་ལྷ་
སྟོམ་པ་ལ་བྱུག་རྒྱུད་དམ་ཆོག་གསུངས་སོ། །བར་བསམ་བ་ནི་མི་བསྐྱོད་པའི་རྟོལ་
དང་། རིལ་བྲ་དང་། བྱུག་རྒྱུད་དམ་ཆོག་གསུམ་བསྐྱེད་ཚུལ་ཆེ་མའི་ལྷར་རོ། །

སྦྱིན་པ་འདི་ཉམས་ལེན་ལ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡི།

བདག་གི་ལུས་དང་དེ་བཞིན་ལོངས་སྟོང་དང་། །དུས་གསུམ་དགེ་ཆོགས་ལུང་
པོ་ཅི་མཆིས་པ། །ཞེས་པས་སྦྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་དང་། དེ་ཡང་བདག་གི་ལུས་དང་དེ་
བཞིན་དུ་ལོངས་སྟོང་སོགས་དུས་གསུམ་ཀའི་དགེ་ཅའི་ཆོགས་ཐམས་ཅད་གཏོང་རྒྱ་
ཡོད། ལུང་པོ་ཞེས་པ་ནི་མང་པོ་ལ་གོ་བས་མདོར་ན་ཅི་མཆིས་པ་ཞེས་ཡོད་དོ་ཅོག་
ཐམས་ཅད། མ་རྒྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །དེང་ནས་པངས་པ་མེད་པར་
བཏང་བར་བྲ། །ཞེས་སེམས་ཅན་རང་ལ་བཀའ་བྱིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། མ་བྲས་པ་གངས་
ཀྱིས་མི་ཆོད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་གྱི་བཀའ་བྱིན་བྲན་ནས་པངས་པ་མེད་པར་རང་

ལས་སེམས་ཅན་གཅིག་མེད་པ་བྱེད་ནས་སེམས་ཅན་ལ་གཏོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ན་
རྒྱལ་སྤྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཉམས་ལེན་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྤེལ་བ་རེད།
དངོས་སུ་ཁ་འདོན་བྱ་ཞིང་གདན་གྱི་སྟེང་དུ་སྟོན་བཞིན་པར་བརྟེན། ལོངས་སྤྱོད་དེ་
ནམས་གཏོང་བ་མ་ཡིན་ནའང་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་ཆོག་མཁས་ནམས་
གཏོང་བསམ་པའི་གཏོང་སེམས་སྤེལ་བ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་དེ་གོམས་པ་མཐར་
ཕྱིན་པའི་དུས་སུ་སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པར་གསུངས་སོ། །

ད་ལྟ་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཆ་ཆར་གཏོང་སེམས་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པས་ལུས་
གཏོང་ངམ་ཞེ་ན། གཏོང་བའི་དུས་ལ་བབས་དང་མ་བབས་དེ་འབྲའི་བྱང་པར་ཡོད།
དུས་ལ་བབས་ན་གཏོང་དགོས་ཀྱང་། དུས་ལ་མ་བབས་པར་གཏོང་བ་ཡིན་ན་སོ་སོར་
འགྲོད་པ་སྤྱེ་བ་སོགས་ཀྱིས་པན་ཡོན་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཡིན། ལུས་དེ་གཏོང་བསམ་
པའི་གཏོང་སེམས་སྤེལ་བར་བྱ་ཞིང་གཏོང་བའི་དུས་ལ་མ་བབས་པར་དུ་བསྐྱུང་དགོས་
པ་ཡིན། གཏོང་བའི་དུས་ནི། སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གི་ལུས་གཏོང་བ་
ལ་ཆོད་མ་སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་དང་ལུས་སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་གཉིས་བྱང་པར་མེད་པ་ས་ཐོབ་
པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བས། དེའི་སྐབས་སུ་ལུས་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
མ་བྱུང་བར་དུ་ལུས་བསྐྱུང་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

འདིར་རིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆོག་སྤྱིན་པ་ནམ་བཞི་རྟག་ཏུ་སྤྱིན་ཞེས་པ་ལྟར་གོང་དུ་
ཆོད་མེད་སྟོམ་པའི་སྐབས་སུ་བཏང་སྟོམས་ཆོད་མེད་བསྟོམས་པས་མི་འདིགས་པའི་

སྤྱིན་པ། བྱམས་པ་བསྐྱོམས་པས་བྱམས་པའི་སྤྱིན་པ་ནམས་གོང་དུ་སོང་བེན་པས།
སྐབས་འདིར་ཟང་ཟེང་གི་སྤྱིན་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་གཉིས་ལས་ལུས་དང་ལོངས་
སྦྱོང་གཏོང་བ་དེ་ཟང་ཟེང་གི་སྤྱིན་པ་དང་། དགེ་ཅ་གཏོང་བ་དེ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་བཅས་
ཅིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆེག་བཞི་དེ་ཆང་བ་ཡིན།

སྙམ་དུ་གཏོང་མེམས་སྒེལ་བ་ནི། རྒྱལ་སྐས་ཀྱི་སྤྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་དང་།
ལུས་ལོངས་སྦྱོང་གཏོང་བ་ཟང་ཟེང་གི་སྤྱིན་པ་དང་། དགེ་ཅ་གཏོང་བ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་
སྟེ་ཅིན་འབྱུང་གི་དམ་ཆེག་ལྷག་མ་གཉིས་བསྐྱུང་ཚུལ་ལོ། །

སྒྲོམ་གསུམ་ལ་བསྐྱོབ་བབྱང་བྱ་རྒྱུ་ལ།

མཆམས་འདིར་ལོང་བྱུང་ན་སོ་སོའི་མ་མཐའ་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་དམ་ཆེག་དང་
སྒྲོམ་པ་ནམས་ལ་བསྐྱོབ་བབྱང་བྱེད་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲོ་ན། དང་པོ་སོ་སོར་ཐར་པའི་
དགེ་སློང་གི་སྒྲོམ་ལྡན་ཡིན་ན་བསྐྱོབ་བབྱང་བྱ་བ་ནི། འདིའི་མཆམས་སུ་རང་གིས་ཁས་
ལེངས་པའི་སྒྲོམ་པ་དེ་དག་དང་འགལ་ཡོད་མེད་བསམ་སྒོ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོ་
བབྱང་བྱ་དགོས་པས་དེའི་ཚུལ་ནི། བྱངས་ཀ་ཡིད་ལ་ཤར་བའམ་བྱན་པ་བྱས་ནས་ལྷུང་
བ་དེ་དག་གིས་གོས་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བརྟག་པ་འདི་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆེག་ལྟ་བུ་
དང་། གཙོ་བོ་ཐུན་བྱུག་ཆེ་མའི་ནལ་འབྱོར་སྒྲོམ་པ་དེ་ཡིན། ལོང་བྱུང་ན་བསྐྱོབ་བབྱང་
བྱེད་ཅེས་པས་དུས་སྐབས་བྱུང་ན་སྒྲོམ་པ་སོ་སོའི་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱོབ་བབྱང་བྱ་

དགོས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་འདིར་ཡང་བསྟོ་བགྲང་བྱ་ཚུལ་གསུངས་པ་རེད།

སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོམ་ལྷན་དགེ་སྟོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་བསྟོ་བགྲང་བྱ་ཚུལ་
འདིར་བཀོད་པ་ལྟར་བྱ་བ་ནི། **སོ་སོར་ཐར་པའི་ལྷན་བ་སྟེ་ལྟ་ལས། །པམ་བ་བཞི་དང་**
ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ་དང་། །སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ་འབའ་ཞིག་དགྲུ་བཅུ་དང་། །སོར་བཤགས་
བཞི་དང་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས། །གཞན་ཡང་གཞིས་བསྐྱུས་ལྷང་སོགས་སྟོང་བར་
བསྒྱུ། །ཞེས་དགེ་སྟོང་ཡིན་ན་འདི་འདོན་དགོས་པ་ལས་མིན་ན་འདོན་མི་དགོས། དེར་
ལྟར་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་བསྟོ་བགྲང་བྱེད་ཅིང་།

དེ་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ལྷང་བཙོ་བརྒྱད་ལ་བསྟོ་བགྲང་བྱ་བ་ནི། བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའི་རྩ་ལྷང་བསྐྱང་དགོས་པ་དེ་ལ་རྩ་ལྷང་བཙོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཞེ་བྲུག་
ཡོད་པ་ལས། ཉེས་བྱས་ཞེ་བྲུག་ཅེས་པ་དེ་རྩ་ལྷང་བཙོ་བརྒྱད་ལས་ཉེས་པ་ཆུང་བས་ན་
ཉེས་བྱས་ཞེས་པ་དེ་དག་བསྐྱང་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རྩ་ལྷང་ཡིན་པས་དེ་
ལ་བསྟོ་བགྲང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། སྤགས་སྟེ་མེད་ཀྱི་དབང་ཐོབ་པ་ལ་ཐོག་མར་བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་བརྒྱང་དགོས་པར་བརྟེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་དེ་
དག་ལ་བསྟོ་བགྲང་བྱ་དགོས་སོ། །

བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་ཆོས་ནོར་མི་སྟེར་ཞིང་། །བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་
ཅེས་པས་བདག་ཉིད་ལ་བསྟོད་ར་གཏོང་ཞིང་། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་
ང་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ཅེས་བདག་ལ་བསྟོད་པར་བྱ་བ་དང་། གཞན་ལ་སྟོད་པ་ནི་གཞན་

ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཡོན་ཏན་མེད་ཅེས་གཞན་ལ་སྟོན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཅ་ལྟར་མི་འབྱུང་ཡང་།
ཀུན་དགྱིས་ཆང་བའི་སྟོན་པ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཅ་ལྟར་ཡིན། ཆོས་ནོར་མི་སྟར་བ་ནི།
གཞན་གྱིས་ཆོས་བཤད་པར་བསྐྱལ་བ་ན་མི་བཤད་པ་དང་། ཅ་དངོས་ནོར་སོགས་
སྤྱིན་པར་བསྐྱལ་བ་ན་མིར་སྤྱི་དབང་གིས་སྤྱིན་པ་མི་གཏོང་བ་དེ་ནམས་ཆོས་ནོར་མི་
སྟར་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་ཐེག་ཆེན་སྟོང་བ་དང་། །བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་ཞེས་གཞན་
གྱིས་རང་ལ་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་བྱས་ནས་སྤྱིས་སུ་གཞན་གྱིས་འཁྱོད་བཤགས་བྱས་
པའི་ཆེ་བཤགས་པ་ལེན་དགོས་པ་ལས་དེ་ལྟར་བཟོད་པ་མཛོད་ཅེས་བཤོལ་བཏབ་
ཀྱང་མ་ཐེབས་པར། ད་དུང་ཁོན་འཛིན་བྱས་ནས་ཀུན་དགྱིས་ཆང་ན་ཅ་བའི་ལྟར་བ་
བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཐེག་ཆེན་སྟོང་བ་ནི། སྤྱིར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མིན་ཞེ་ན། ཐེག་ཆེན་གྱི་
ཆོས་སྟོང་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

དགོན་མཆོག་དགོར་འཕྲོག་ཆོས་སྟོང་རུར་སྤྱིག་འཕྲོག །དགོན་མཆོག་དགོར་
འཕྲོག་ཅེས་སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག །ཆོས་དགོན་མཆོག །དགེ་འདུན་དགོན་
མཆོག །སྐྱེ་འབྲེལ་ན་བཟའ་འཇམ། ཡང་ན་དཔེ་ཆའི་དཔེ་རས་ལྟ་བུ་འཕྲོག་པ་ཡིན་ནའང་
དགོན་མཆོག་དགོར་འཕྲོག་པ་ཡིན། ཆོས་སྟོང་ཞེས་པ་དེ་གོང་གི་ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྟོང་
ཙམ་མ་ཡིན་པར། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་པའི་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་

སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་མིན་པར་བཤད་པ་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་སྤོང་དང་། ཅུར་
སྤྲིག་འཕྲོག་པ་ནི། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཆས་ན་བཟའ་ཅུར་སྤྲིག་། ཅུར་སྤྲིག་ནི་ཆོས་གཞིའི་
མིང་ཏེ་དམར་པོ་སྤྲིག་ཅེས་ལ་ཟེར། དེ་ལྟ་བུའི་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ན་བཟའ་འཕྲོག་པ་དེ་ལ་
ཅུར་སྤྲིག་འཕྲོག་པ་ཟེར།

མཆོམས་མེད་ལྟ་དང་ལོག་ལྟ་གྲོང་སོགས་འཛོམས། །མཆོམས་མེད་ལྟ་ཞེས་
པའི་གངས་ཀ་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་ཅ་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་གངས་འདྲེན་འདིའི་སྐབས་སུ་
མཆོམས་མེད་ལྟ་གཅིག་ཏུ་བགྱང་བ་ཡིན། སྤྱེ་བ་སྤྱི་བྱེད་དང་། ཆོས་མེད་པའམ་བྱིན་ཅི་
ལོག་ཏུ་ལྟ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ལོག་ལྟ་དང་། དེ་ལ་ཀུན་དགྱིས་ཆང་དང་མ་ཆང་གི་ཁྱད་
པར་མེད་པས། དང་པོར་སྤྲིས་ཅེས་ཉིད་ནས་ཅ་ལྟར་ཆགས་པ་ཡིན། གྲོང་སོགས་
འཛོམས་པ་ནི། གྲོང་བྱེད་དང་། གྲོང་རྒྱལ་རྩི་འབྲུ་ཞིག་འཛོམས་པ་དེ་ལ་གསུངས་པས།
འདིའི་སྐབས་ཁ་གས་རྒྱལ་པོའི་ལྟར་བ། ཁ་གས་ལློན་པོའི་ལྟར་བ་དེ་འབྲུ་གསུངས་ཡོད་
པར་བརྟེན། གྲོང་སོགས་འཛོམས་ཅེས་པའི་ཅ་ལྟར་རྒྱལ་པོ་དང་ལློན་པོ་དེ་འབྲུ་ལ་
འབྱུང་སྤྱི་བ་ཡིན།

མ་སྦྱངས་སྤོང་ཉིད་བསྟན་དང་རྫོགས་བྱུང་ལྟོག་། །མ་སྦྱངས་སྤོང་ཉིད་བསྟན་
ཞེས་པས་ལྷོ་མ་སྦྱངས་པ་ལ་སྤོང་པ་ཉིད་བསྟན་པ་ཡིན་ན་ལོག་ལྟ་སྤྱེ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་
བས་ལྷོ་མ་སྦྱངས་པ་ལ་སྤོང་ཉིད་བསྟན་བྱ་མི་བྱུང་བ་ལ་གསུངས་པས། རང་བཞིན་
གྱིས་སྤོང་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སེམས་ལ་ཤར་བ་ཡིན་

ན། སེམས་ལ་ཞེད་སྤང་སྦྱིབ། དངངས་སྦྱག་སྦྱིབ། ཁ་ནས་ཁག་བསྐྱུགས་ནས་ཤི་
བའང་ཁ་ཤས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བཞེན་སྒོ་མ་སྦྱངས་བ་ལ་སྟོང་ཉིད་བསྟན་དུ་མི་
རུང་གསུངས་བ་ཡིན། ཁ་ཤས་སྟོང་ཉིད་ཅེས་གོ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ལ་དད་བ་
བསྐྱེད་ཅིང་དགའ་བས་ལུས་ལ་འདར་བསིག་བརྒྱབ་བ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་
དག་ནི་ཆེ་སྟོན་མར་སྟོང་ཉིད་ལ་བག་ཆགས་མ་བྱུག་པོ་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན་པར་
གསུངས་སོ། །རྫོགས་བྱང་ལྡོག་ཅེས་བ་ནི། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉེར་འདོད་
ཡོད་མཁན་ནམས་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞེས་བ་དེ་ནི་དགའ་ཆེགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
ཁྱོད་ཀྱིས་འཛོལ་བྱུང་གི་མེད་པས་སེམས་བསྐྱེད་དེ་དོར་ཞེས་བ་ལྟ་བུར་ལབ་བ་ཡིན་
ན་རྫོགས་བྱང་ལྡོག་བ་ཞེས་པའི་ཅ་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན།

སོ་ཐར་སྟོང་དང་ཉན་སྟོད་ཟབ་བརྟུན་སྒྲ། །སོ་ཐར་སྟོང་བ་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་སྟོད་པ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་དེ་འདྲ་ལ་བསྐྱབ་བ་ཡིན་ན། ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བདེ་ལྷག་ཏུ་
གསོག་བྱུབ་བ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོམ་བ་དོན་རྒྱུང་བ་
དང་། ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མི་རྫོགས་པ། སོ་སོར་ཐར་བ་སྟོན་པའི་བཀའ་ལ་དོན་རྒྱུང་
ཅིས་ནས་སྟོད་པ་བྱེད་པ་ཡིན་ན། སོ་ཐར་སྟོང་བ་ཡིན། ཉན་སྟོད་ནི། ཉན་རང་གི་ཐེག་
བ་ལ་སྟོད་པ་ལྟ་བུ་ལ་གསུངས་བ་ཡིན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྦྱིར་ཐེག་བ་གསུམ་
གསུངས་པས། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ། རང་རྒྱལ་གྱི་ཐེག་པ། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐེག་པ་དང་
གསུམ་ལས། སྦྱིར་བཏང་བྱས་ན་ཐེག་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐེག་པ་ཡིན།

ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐེག་པ་ལས་དམན་པ་ཡིན་ཡང་ཕན་ཐོག་མེད་ཅེས་
བ་ལྟ་བུའི་བརྟམས་སྟོན་བྱ་མི་རུང་བ་ཡིན། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་
ཆེད་དུ་བྱ་བ་གདུལ་བུའི་སྟོང་ང་མཐུན་པར་གསུངས་པར་བརྟེན། ཉན་ཐོས་རྣམས་ལ་
ཐེག་ཆེན་གྱི་ཐེག་པ་དང་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་གཉིས་ལས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་དེས་ཕན་
ཐོག་ཆེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྟོམ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་བྱམས་
སྤྱང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྟོམ་པ་ལས་རང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྟོམ་པ་དེ་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་
ཡིན་པས་ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལ་སྤྲད་ན་མི་འགྲིག་པ་ཡིན། ཟབ་རྩུན་སྤྱོད་བཞི། རང་གིས་
སྟོང་ཉིད་མ་རྟོགས་བཞིན་དུ་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་ཡོད་ཅེས་རྩུན་སྤྱོད་བཞི། །

མཆོག་གསུམ་དགོར་ལེན་ཁྲིམས་ངན་འཆའ་སེམས་གཏོང་། །མཆོག་གསུམ་

དགོར་ལེན་ཞེས་པའི་སྐབས་སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག་དང་། ཆོས་དགོན་
མཆོག་།དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་སོགས་ཀྱི་དགོར་འཕྲོག་ཅིང་རང་ཉིད་ལ་སྟོན་གྱིན་
འདུག་ན་ལེན་མི་རུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་སྤངས་པ་ཡིན་ན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དགོར་
ལེན་པའི་ཙུང་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན། བོད་དུ་གསུངས་པ་དགོར་འཕྲོག་ཅེས་པ་དེ་དགོར་སྤྱི་
ལ་གསུངས་པ་རེད། སྐབས་འདིར་མི་གཞན་གྱིས་དགོན་མཆོག་གི་དགོར་འཕྲོག་ནས་
རྩལ་རང་ལ་སྟོན་པ་དེ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན། ཁྲིམས་ངན་འཆའ་བ་ནི། དཔེ་ཆ་སྟོག་
མཁན་དང་ཐོས་བསམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཁ་འདོན་པ་ཞེས་དང་། སྟོམ་རྒྱག་མཁན་
རྣམས་ལ་བསམ་གཏན་པ་ཟེར་བ་ཡིན། དང་པོ་ཐོས་པ་བྱེད་ཅིང་དེའི་རྗེས་སུ་བསམ་

གཏན་བསྐྱེམས་ནས་སྒྲོམ་དོན་རྒྱུད་ལ་སྤྱེད་གོས་པར་བརྟེན་སྒྲོམ་པ་གཙུག་པོར་བརྩེད་
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་གཏན་པ་ལ་འཛོལ་རྒྱུའི་དངོས་རྒྱུ་བྱ་ཐོས་བསམ་
པ་ལ་སྤྱོད་པ་སོགས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་ངན་འཆའ་བའི་ཅ་ལྟར་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་
རྒྱལ་པོ་དང་སྒྲོན་པོ་དེ་འབྲེལ་དུ། ངས་སེམས་ཅན་གཅིག་གི་དོན་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་
བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གང་ཡོང་། དེ་ལས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱ་ཞི་བའི་གོ་
འཕང་བསྐྱབ་ན་དགའ་སྐྱེམ་པ་ཡིན་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དོར་བའི་ཅ་ལྟར་འབྱུང་བ་
ཡིན། སེམས་དོར་བ་ཞེས་པ་དེ་དང་གོང་གི་ལོག་ལྟ་གཉིས་སོ་ཀུན་དགྲིས་ཆང་དང་མ་
ཆང་བྱུང་བར་མེད་པ་སྤྱེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཅ་ལྟར་ཆགས་པ་ཡིན།

ཉེས་དམིགས་མི་བཟླ་སྤྱོད་འདོད་མ་ལོག་དང་། །དགའ་མགྲུང་ཆ་ཁེལ་མེད་
ཀུན་དགྲིས་བཞི། །ཆང་དགོས་བཅུ་བྱུག་ཅེས་གཞན་བཅུ་བྱུག་པོ་དེ་ནམས་ཀུན་དགྲིས་
བཞི་ཆང་དགོས་པ་དང་། ཀུན་དགྲིས་བཞི་མ་ཆང་ན་ཅ་ལྟར་གི་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བ་
ཡིན། ཀུན་དགྲིས་བཞི་ཆང་དགོས་ཅེས་པའི་ཀུན་དགྲིས་བཞི་ནི། གོང་བྱ་གསུངས་པ་
ལྟར་ཉེས་པ་ཆེ་ཆུང་རི་ལྟར་ཡང་དེ་འབྲེལ་བྱུང་ན་འདྲ་ཉེས་དམིགས་མེད་ཅེས་པ་ལྟ་
བུ་ལ་ཉེས་དམིགས་མི་བཟླ་བ་དང་། སྤྱོད་འདོད་མ་ལོག་ཅེས་པ་ནི། ཕྱིན་ཆད་སྒྲོམ་
སེམས་མེད་པ། ཉེས་དམིགས་བཟླས་ནས་ཕྱིན་ཆད་མི་བྱའོ་སྐྱེམ་ན་སྤྱོད་འདོད་ལོག་
པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་པར་ཕྱིན་ཆད་མི་བྱའོ་སྐྱེམ་པའི་སྒྲོམ་སེམས་མེད་པའི་ཁར་དེ་ལ་
ཞུགས་འདོད་ཡོད་ན་སྤྱོད་འདོད་མ་ལོག་པ་དང་། དེ་ཡང་བྱ་བ་དེ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་

སེམས་དགའ་ཞིང་མགྲ་བ་འགྲིག་སོང་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེ་མས་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ན་དགའ་
མགྲ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། རང་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་ངས་བྱ་བ་ངན་པ་དེ་ལྟ་བུ་བྱས་པ་དེ་
འགྲིགས་མ་སོང་། ངས་མི་ལ་ངོ་གདོང་བསྟན་ཅུས་པར་མི་འདུག་སྟམ་ན་ངོ་ཆ་ཞེས་པ་
དང་། དེ་ལྟར་མེད་ན་ངོ་ཆ་མེད་པ་ཡིན། ཁྱེད་མེད་ཅེས་པ་ནི། གཞན་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་
ནས་བྱ་བ་ངན་པ་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་ན་མིས་ཁྱེད་ཡོང་སྟམ་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་ཡོད་པ་དང་། དེ་
ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་མེད་པ་དེ་ལ་ཁྱེད་མེད་པ་བཅས་ཀྱང་དགྲིས་བཞི་དང་།

དེ་རྣམས་ཆང་མི་དགོས་པ་ནི། **མི་དགོས་ལོག་ལྟ་དང་། །སེམས་འདོར་གཉིས་**
བཅས། ཞེས་ལོག་ལྟ་དང་སེམས་འདོར་གཉིས་མ་གཏོགས་གཞན་བཅུ་དྲུག་པོ་དེ་དག་
ལ་དང་པོ་ཉིས་དམིགས་མི་བལྟ་བ། གཉིས་པ་སྟོང་འདོད་མ་ལོག་པ། གསུམ་པ་དགའ་
ཞིང་མགྲ་བ། བཞི་པ་ངོ་ཆ་ཁྱེད་མེད་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བཅེས་པའི་དེ་བཞི་པོ་ཆང་བ་
ཡིན་ན་རྩ་ལྷང་དང་། དེ་བཞིའི་ནང་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཉིས་དམིགས་སུ་བལྟ་བ་དེ་
ཡོད་ན་ཀྱང་དགྲིས་བཞི་ཀ་མ་ཆང་བས་རྩ་ལྷང་མིན་པ་ཅུ་མ་ཟད་ལྷང་བ་ཡང་ཆུང་
བ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་པ་རྣམས་མ་ཆང་ན་ཉིས་པ་འབྲིང་ཅུ་མ་ཡིན་པར་གསུངས།

དེ་ལྟ་བུའི་རྩ་ལྷང་བཅོ་བརྒྱད་བསྟུང་། **།སྤགས་ཀྱི་རྩ་ལྷང་སོགས་ལ་བསྟོ་བཟང་**
བྱ་བ་ནི། དེ་ལྟ་བུར་འདོན་ཞིང་བསྟོ་བཟང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོར་ཉིས་པ་དེ་དག་
གིས་གོས་ཡོད་མེད་དབྱེད་པ་བྱ། གོས་ཡོད་ན་བཤགས་པ་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཉིས་པ་
དེ་དག་གིས་མ་གོས་པ་ཡིན་ན་དགའ་བ་བསྟོམ་ཞིང་སྤྲད་མར་ཡང་དེ་ལྟར་བྱའོ་སྟམ་

པའི་སློན་ནས་བསྟོ་བགང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཐུགས་ཀྱི་ཅ་ལྟར་བཅུ་བཞི་ལ་བསྟོ་བགང་བྱ་བ་ནི། སྒྲ་མར་བརྟན་སློན་བསྐབ་
བྱར་ཁྱད་གསོད་བྱེད། །སྒྲ་མ་ལ་བརྟན་སློན་ཅེས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱིར་ཆོས་འབྲེལ་ཐོབ་
པའི་སྒྲ་མ་དེ་དག་ལ་བརྟན་སློན་བྱ་མི་རུང་བ་དང་། དེ་ཡང་སྒྲ་མ་དང་སློབ་མའི་འདུ་
ཤེས་དང་ལྡན་པའི་སློན་སྒྲིག་གཅིག་ཅེས་པ་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲ་མར་
འཛིན་དགོས་པས་དེ་ལ་བརྟན་སློན་བྱ་མི་རུང་། སྒྲ་སློབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མེད་པར་སློབ་
གྲར་བསྐབ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ན་སྒྲ་སློབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མི་འབྱུང་བས་སྒྲ་མར་བརྟན་སློན་ཅེས་
པའི་ཅ་ལྟར་མི་འབྱུང་། རང་ལ་ཆོས་སྟོན་མཁན་གྱི་སྒྲ་མ་དེ་ལ་དད་པ་དང་གྲུས་པ་ཆེན་
པོའི་སློན་སྐུ་རང་གི་སྤྱི་བོར་བཀོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རྒྱུད་
ལ་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་མིན་པ་འདི་ལ་དད་པ་
དང་གྲུས་པ་བྱེད་ན་པན་ཐོག་མེད་པར་བསམ་པ་ཡིན་ན་སྒྲ་མ་བརྟན་སློན་བྱས་པ་ཡིན་
པས་ཅ་ལྟར་ཆགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཀུན་དགྱིས་བཞི་ཆང་དགོས།

བསྐབ་བྱར་ཁྱད་བསོད་བྱེད་པ་ནི། བདེར་གཤེགས་བཀའ་ལས་འདས་པའི་ཅ་ལྟར་
ཡིན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཅས་པ་གནང་ཐོབ་པ་དེ་འདྲ་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གཤེགས་ཆེར་མེད་
པར་གསུངས་པ་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། འདི་ཅེས་ལ་ཉེས་པ་མེད་སྟུང་པ་ཡིན་ན་བསྐབ་བྱར་
ཁྱད་བསོད་བྱས་པ་ཡིན་པས། གཤེགས་དུ་མདོ་ཐུགས་ཀྱི་ཆོས་མ་ལུས་པ་བཟུང་གསུངས་པར་
བརྟེན། བསྐབ་བྱར་ཁྱད་བསོད་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པ་ཡིན། ཐུན་བྱུག་འདོན་པ་དེ་དགོས་པ་ཆེན་

མོ་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་ཙམ་ལྷན་དེ་རྣམས་ཁེགས་སྐབས་པར་བཞེན་དེ་ལྷན་གསུངས་པ་ཡིན།

སྤྱན་ལ་སྤྱོན་བརྗོད་ཅེས་པའི་སྐབས་དོ་རྗེའི་སྤྱན་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་མ་གཅིག་གི་
མདུན་དུ་དབང་མཉམ་དུ་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་དོ་རྗེའི་སྤྱན་ཡིན་པ་མ་ཟད། དབང་དུས་མཉམ་
དུ་ཞུ་མི་དགོས་པར་སྤྱི་མེད་དབང་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་འདྲ་དོ་རྗེའི་སྤྱན་ཡིན་པས་
དེའི་རིགས་ལ་ཁོང་ཁོའི་སྤྱོན་སྤྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ་ཡིན་ན། སྤྱན་ལ་སྤྱོན་བརྗོད་ཅེས་
པའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན། སྤྱིར་སྤྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཙམ་ལྷན་མི་དགོས།
དཔེར་ན། དོ་རྗེའི་སྤྱན་ནང་པན་ཚུན་ལ་སྤྱོན་འདུག་ན་བྱམས་པའི་སེམས་གྱིས་སྤྱོན་དེ་
བརྒྱུག་པའི་ཆེད་དུ་ཁྱོད་རང་ལ་སྤྱོན་འདི་དང་འདི་ཞེས་ཡོད་པར་སྤྱི་མ་འོང་། དེ་ལྷན་
བྱ་མི་རུང་ཞེས་སྤྱོན་བརྗོད་བྱེད་ན་དེ་ལ་པན་ཐོག་པར་བཞེན་ཙམ་ལྷན་མིན་པར་སྤྱི་མ་ལྷན་
བཅུ་པར་གསུངས་ཡོད། དགའ་བས་པན་ཚུན་བརྒྱུག་པ་ཞེས་སེམས་དགའ་བའི་སྤྱོ་
ནས་པན་ཚུན་སྤྱོན་ཡོད་པ་དེ་དག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྤྱོན་རྗེ་ལྷན་ཡོད་པ་དེ་ལྷན་
འདུག་ཅེས་བརྒྱུག་དགོས་པ་ཡིན།

འགོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་། །ཞེས་པ་འདི་འབྱུང་སྤྱི་བས། སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བདེ་བ་ལྷན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་སྤོང་པའི་སྐབས་
སྤྱི་ཐོག་མར་དབང་དང་གཉེན་དང་བར་མ་རྣམས་སོ་སོར་བྱེས་ནས་སྤྱི་མ་དགོས་པ་མ་
གཏོགས་སྤྱིར་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པ་ཙམ་སྤྱི་
ལ་ཡོད་ཀྱང་བྱེད་བྱུག་ལ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པར་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཙན་

གཅིག་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡིན་ན་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡིན་པས། རང་ལ་དུས་
རྟག་དུ་གཞོད་པ་སྐྱེ་ལ་བའི་དབང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་འང་སོ་སོས་དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོམ་སྐྱེས་
པར་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་པར་ཁོང་ཁྱོའི་དབང་གིས་དེ་བཟུམ་གཤིས་
པ་ཡོང་བར་ཞོག་ཅིས་པ་ལྟ་བུ་བསམ་པ་ཡིན་ན་བྱམས་པ་སྤོང་བ་དང་། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ནི། ཡ་གྲུལ་ཁེགས་ན་ཆོགས་པ་
ཞིག་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། སེམས་ཅན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡིན་ན་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡིན། འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཞེས་པ་
འདི་ཡང་ཐུན་བྱུག་ནང་དུ་ཡོད་པ་བཞིན་ཆད་མེད་བཞིའི་ནང་ནས་བྱམས་པ་ཆད་མེད་
བསྐྱོམ་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་ཞེས་པ་དེ་ཁེགས་པ་ཡིན།

སྟོན་འཇུག་སེམས་གཏོང་ཞེས་སྟོན་པའི་སེམས་གཏོང་བ་ནི་བྱང་ཚུབ་གྱི་
སེམས་གཏོང་བ་ཞེས་གོང་དུ་ཞུས་པའི་བྱང་སེམས་གྱི་ཅ་ལྟར་ནང་ལ་ཡོད་པ་དང་
མཚུངས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་འཛོལ་བར་
བྱའོ་སྟུང་པའི་སེམས་དེ་དོར་བས་ན། སྟོན་པའི་སེམས་གཏོང་བ་དང་། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་དུ་ལམ་འདི་དང་འདི་ལ་
བསྐྱབ་སྟུང་པའི་སེམས་དེ་དོར་བས་ན་འཇུག་པའི་སེམས་དོར་བ་ཡིན། སྟོན་འཇུག་
གཉིས་ཀྱི་སེམས་དོར་བ་དང་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་གཉིས་ཀྱི་དཀྱིས་ཆང་དང་མ་
ཆང་ཅི་མི་དགོས་པར་སྐྱེས་པ་ཅམ་གྱིས་ཅ་ལྟར་འགྱུར་བ་ཡིན། གཞན་བཅུ་གཉིས་པོ་

དེ་དག་ཀྱང་དགེས་ཆང་དགོས་པ་ཡིན། ཟུན་བྱལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཐོག་
མར་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་འཇུག་སྒྲོམ་ལེན་པར་བྱེད་པ་དེས་སྒྲོན་འཇུག་
སེམས་གཏོང་ཞེས་པའི་ཅ་ལྷུང་དེ་ཁེགས་པ་ཡིན།

མདོ་སྐགས་ཆོས་ལ་སྒྲོད། | ཅེས་པའི་སྐབས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཆོས་ལ་སྒྲོད་མི་
བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཞེས་པ་ནི་སྐགས་གྱི་སྐབས་སུ་ཡིན་པར་བརྟེན་སྐགས་
གྱི་སྒྲེ་སྒྲོད་ལ་རང་དང་། གཞན་ཞེས་པ་ནི་བཙུམས་ལྷན་འདས་གྱིས་གསུངས་པའི་མདོ་
ལ་སོགས་པ། དེ་ལྟ་བུའི་མདོ་སྐགས་གྱི་ཆོས་གང་ཡང་བྱང་བ་ཞིག་ལ་སྒྲོད་པ་བྱེད་ན་
མདོ་སྐགས་གྱི་ཆོས་ལ་སྒྲོད་པ་ཡིན།

མ་སྒྲིན་གསང་སྒྲོག་ ཅེས་པ་ནི། དབང་གི་དམ་བཅག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་
མ་ཐོབ་པ་དང་། དབང་ཐོབ་ཀྱང་དད་པ་ཉམས་པའི་རིགས་ལ་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་གསང་
བ་བསྟན་མི་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བསྟན་པ་ཡིན་ན་མ་སྒྲིན་གསང་སྒྲོག་ཅེས་པ་དེ་ཡིན།
འདི་ལ་དམ་ཆོག་གི་རྣམས་ལྟ་བུ་བསྟན་པ་ཡིན་ན་ཡང་མ་སྒྲིན་གསང་སྒྲོག་ཡིན་པས།
རང་གིས་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་དེ་འབྲ་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ་དམ་ཆོག་གི་རྣམས་དོན་དང་། འིལ་
བྱ། ཀ་པ་ལ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲ་བསྟན་པ་ཡིན་ན་མ་སྒྲིན་གསང་སྒྲོག་ཡིན་པས་ཆོགས་
འཆོགས་པ་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་དུ་མ་སྒྲིན་པ་དེ་འབྲ་ཡོད་སྲིད་པས། གལ་ཏེ་
རང་གིས་དོར་འིལ་འབྲེར་དགོས་པ་ཡིན་ན། དམ་ཆོག་གི་རྣམས་སུ་གྱུར་པའི་དོན་དེ་འིལ་
བྱ་གསང་བ་བྱེད་ནས་རང་གི་ཁ་འདོན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱ་བ་མ་གཏོགས་

མི་ལ་སྟོན་པར་མི་བྱ། དམ་ཚིག་གི་རྩལ་གྱི་ལྷོ་བའམ་གཙོ་བོ་གསང་བ་བྱ་དགོས་པས།
དེ་དག་སོ་སོའི་ཤག་ཏུ་བཞག་ནས་དེ་ལས་གཞན་པའི་དོར་བྱིལ་ལྟ་བུ་ཡོད་ན་ལེགས་
པ་ཡིན།

རང་གི་སྤང་པོར་བརྟུས། །ཅེས་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྤང་པོ་མི་གཙང་བ་ཡིན་
པས་ལྟ་བཞོམ་ན་མི་འགྲིགས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རང་གི་སྤང་པོ་བརྟུས་མི་རུང་བ་ཡིན། དེ་
བཞིན་དུ་རང་གི་སྤང་པོ་རྒྱད་པའི་ཐབས་བྱེད་པ། དཔེར་ན་ཟས་མ་ཐོས་བར་སྤྱང་ན་
ཡོད་པ་ལྟར་འགའ་ཞིག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནམས་ལུས་རྒྱད་པར་ཆགས་པའི་རྒྱ་
ཡིན་པར་བརྟེན་རང་གི་སྤང་པོར་བརྟུས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་པར་བདག་ཉིད་དོ་རྩེ་
སེམས་དཔའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་དོ་རྩེ་འཆང་ཡབ་ཡུམ་དུ་
བཞོམས་པས་རང་གི་སྤང་པོ་བརྟུས་པ་དེ་ཞིགས་པ་ཡིན།

སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་ཞེས་པའི་སྐབས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མ་ཆེད་བར་དུ་སྟོང་པ་ཉིད་
ཀྱི་ལྟ་བུ་འཆོལ་དགོས་པ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མ་བཅལ་བ་ཡིན་ན་སྟོང་པ་ཉིད་
སྟོང་ཞེས་པ་འདི་འབྱུང་བ་ཡིན།

གཤུག་ཅན་མཛའ་བོ་བསྟེན། །ཞེས་པའི་སྐབས་གཤུག་པ་ཅན་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བ་
ལ་གཞོད་ཅིང་འཆེ་བར་བྱེད་པའི་རིགས་དེ་འབྲེལ་རང་གི་ལུས་དག་གིས་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་
བྱེད་ཅིང་དགའ་བོ་ཉེ་བོ་བྱ་མི་རུང་བ་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ལུས་དང་དག་གིས་སྟོན་ན་
འཛའ་བོ་བྱ་མི་ཆོག་པ་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ཀྱིས་བྱམས་པ་སྟོང་མི་རུང་བ་ཡིན།

སེམས་ཀྱིས་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཡིན་ན་ཡང་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་སྤོང་བ་ཞེས་པའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་
ཡིན།

ལྷ་བ་མ་བླ་ཞེས་པའི་སྐབས་གལ་ཏེ་རང་ལ་ལྷ་བའི་གོ་བ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་།
གོང་གི་སྤོང་བ་ཉིད་སྤོང་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་བ་མ་བཅལ་བ་ཡིན་ན་མི་འགྲིག་པ་
དང་། ལྷ་བའི་གོ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལྷ་བ་དེ་བླ་དགོས། དེ་མ་བླ་བ་ཡིན་ན་ལྷ་བ་མ་
བླ་བའི་ཉེས་པ་དེ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀྱིས་གོང་གི་སྒྲ་མ་རང་ལ་ཐེམ་ནས་
གསུངས་པ་ལྟར་སྤོང་ཉིད་བསྐྱེམས་པར་བརྟེན་སྤོང་བ་ཉིད་སྤོང་དང་། ལྷ་བ་མ་བླ་བ་
དེ་གཉིས་ཁེགས་པ་ཡིན།

དད་ལྷན་སེམས་སུན་འབྱེན། །ཞེས་པས་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་པ། དེའི་ནང་ནས་
ཀྱང་གསང་སྔགས་ལ་དད་པ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ། རང་རང་གིས་སྤྱོད་པ་འདྲ་
མིན་བྱས་པ་མཐོང་བར་བརྟེན། གསང་སྔགས་ཅེས་པ་དེ་ཡག་པོ་མེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་
པ་ཡིན་ན་དད་ལྷན་སེམས་སུན་འབྱེན་པའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན།

དམ་ཆོག་མི་ལྷན་ཞེས་པ་ནི། དམ་ཆོག་གི་རྩས་མི་ལྷན་པ་ལ་གསུངས་པས། དཔེར་
ན་ཆོགས་འབྲུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་ཆོགས་ཀྱི་རྩས་ལ་ཤ་དང་ཆང་མེད་པ་ཡིན་ན་
ཆོགས་ཀྱི་རྩས་མ་ཆང་བས་ཤ་ཆང་གི་རིགས་སོགས་གཏོང་བའི་སྐབས་སྐྱག་གོ་བའི་ནམ་
འབྱུར་སོགས་སྟོན་པ་ཡིན་ན་དམ་ཆོག་མི་ལྷན་པ་ཆགས་པ་ཡིན། ཤ་མི་བ་བ་དང་ཆང་མི་
འབྱུང་མཁན་དེ་འདྲའི་རིགས་ཆོགས་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལོངས་སྤྱོད་མི་དགོས་ཀྱང་། འདི་

དག་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དམ་ཆེག་གི་རྩ་ས་ཡིན་པ་དང་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་
སོགས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཐབས་མཁས་ཡིན་པས་ཡག་པོ་ཡིན་སྟེ་དགོས་པ་ལས། འདི་འབྲེལ་
སྤྲུག་བྱོ་བ་ལ་འདི་བརྟེན་ན་གང་ཡོང་བསམ་པ་ཡིན་ན་དམ་ཆེག་མི་ལྟན་པ་ཆགས་པ་ཡིན།

ཅ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་བ་**བྱད་མེད་སྟོང་བ་སྟེ།** །ཞེས་སྒྱུར་དོན་ནལ་འབྱོར་མའི་སྤྲུལ་
བ་མང་པོར་བྱད་མེད་ཀྱི་རྟེན་དུ་ཐེབས་ནས་སྟོན་ཀྱི་སྐྱེས་བྱ་དམ་བུ་དེ་འབྲས་རྗེས་སུ་
བཟུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱད་མེད་སྐྱེ་ལ་སྦྲད་པའི་ཆེག་ལྟ་བུ། བྱད་
མེད་ཅེས་བུ་དེ་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་རིགས་ལ་སྟོང་བ་དན་ཞེས་སྦྲད་ན།
དོན་ནལ་འབྱོར་མའི་སྤྲུལ་བ་བྱད་མེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྦྲད་པ་དང་། སྟོན་བརྗོད་
བྱེད་པ་དེ་ཡང་སོ་སོས་ཐོས་མི་དགོས་པ་མ་ཟད་སྒྱུར་བྱད་མེད་ལ་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་
ཅིང་ཀུན་དགྱིས་ཆང་ན་ཅ་ལྷུང་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་པ་བྱད་མེད་ཐ་མལ་བ་བྱེ་བྲག་གཅིག་
ལ་སྟོན་བརྗོད་བྲས་ནས་དོན་དེ་སྟོན་བརྗོད་ས་དེས་གོ་བ་ཡིན་ན་ཅ་ལྷུང་ཆགས་པ་
ཡིན། ཅ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་**སྟོག་དང་བསྟོན་ཏེ་བསྐྱུང་།** །དེ་ལྟ་བུའི་ཅ་བའི་ལྷུང་བ་བཅུ་བཞི་
དེ་སྟོག་དང་བསྟོན་ཞེས་སྟོག་ཞོར་བ་ཡིན་ཡང་ཅ་ལྷུང་དེ་དག་གིས་མ་གོས་པར་
བསྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོ། །སྤྲུགས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་
དམ་ཆེག་གཉིས་ལས་ཅ་བའི་དམ་ཆེག་དེ་ལ། རིགས་ལྟ་སྒྱུ་ཡི་དམ་ཆེག་ཅེས་པའི་ཅ་
ལྷུང་བཅུ་བཞི་དང་། སོ་སོའི་དམ་ཆེག་དེ་ལ། སྟོན་པ་བཟུང་བའི་སྐྱབས་སུ་བཤད་པའི་
དམ་ཆེག་བཅུ་དགུ་བཅས་དེ་དག་ཅ་བའི་དམ་ཆེག་ཡིན་ནོ། །

ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ལ་བསྟོབས་བྱ་བ་ནི། ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཅེས་བ་དེ་ལ།
ཡན་ལག་ཅ་བཞི་ཆང་དང་བྱ་མིན་སྟོང་། །ཞེས་བས་སྟོག་གཙོད་པ། མ་བྱིན་བ་ལེན་པ།
འདོད་བས་ལོག་པར་གཡེམ་པ། རླུ་དུ་སྤྲོ་བ་བཅས་ཅ་བ་བཞི་དང་། ཆང་དང་སོགས་སྤྲོས་བྱ་
བ་མ་ཡིན་པ་འདིག་ཉེན་གྱིས་སྤྲད་པར་འོས་པའི་བྱ་བ་དེ་དག་སྤང་དགོས་པར་གསུངས་པ་
ཡིན།

དམ་པའི་མགོན་བསྟན་ཞེས་བས་ཚོས་སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟན་
པ། གྲོགས་ལ་བསྟན་བཀུར་བྱ། །ཞེས་བས་ཚོས་གྲོགས་ལ་བསྟན་བཀུར་བྱེད་པ། དགེ་
བཅུ་སྟོང་ཞིང་ཞེས་བས་རྒྱན་དུ་དགེ་བ་བཅུ་ལ་བཙོན་ཞིང་སྤྲོབ་དགོས་པ། ཐེག་ཆེན་
ལས་ལྟོག་རྒྱ། །ཞེས་བས་ཐེག་ཆེན་ལས་ལྟོག་པའི་རྒྱ་ལས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་ཉམས་
པའི་རྒྱ་དེ་དག་གི་རིགས་སྟོང་དགོས་པར་གསུངས། བརྟན་དང་ཞེས་བས་ཚོས་གྱི་
གྲོགས་པོ་དང་རིག་མ་དེ་འདྲ་ལ་བརྟན་བཙོན་བྱ་མི་རུང་པ། འགོམ་སྤངས་དམ་ཚིག་
མ་ལུས་བསྟུང་། །ཞེས་བས་ལྷ་ཡི་མཆན་མ་དང་དམན་མ་དེ་འདྲ་ལ་འགོམ་མི་རིགས་
གསུངས། ལྷ་ཡི་མཆན་མ་ཞེས་བ་ནི། ལྷ་ཡི་བྲག་མཆན་དོ་རྩེ་དང་འཁོར་ལོ་སོགས་
རིན་པོ་ཆེ་དེ་དག་ལ་མཆན་མ་དང་། དམན་མ་ཞེས་བ་ནི་ལྷ་ལ་ཡར་མཆོད་པ་ལུས་
ནས་མར་ཁྱ་བ་དེ་དག་ལ་དམན་མ་ཐེར་བ་ཡིན། དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་འགོམ་གཡུག་བྱ་
མི་རུང་བ་གསུངས་སོ། །

སྟོམ་པོའི་སྤྱང་པའི་སྟོམ་ཚིག་ནི། མཆན་ཉིད་མི་ལྷན་བྲག་རྒྱར་བསྟན་དང་འདྲ་

ཤེས་གསུམ་བྲལ་སྟོང་མ་འདྲུག་གྱེད། །ཅེས་པ་འདི་གསང་དབང་དང་ཤེས་རབ་ཡི་
ཤེས་ཀྱི་དབང་གི་སྐབས་སུ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡིན། སྟོད་མི་རུང་ལ་གསང་ཇུས་སྟོན་
དང་ཞེས་པ་དེ་གོང་གི་མ་སྟོན་གསང་སྟོག་ཅེས་པ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། ཚོགས་
འཁོར་དུས་སུ་འཐབ་ཅོད་གྱེད། །ཅེས་པས་ཚོགས་གཏོང་པའི་སྐབས་སུ་དཔལ་པོ་དང་
དཔལ་མོ་ཚོགས་པར་བརྟེན་འཐབ་ཅོད་གྱེད་ན་མི་འགྲིག་པར་གསུངས་པ་རེད། ང་
ཚོས་མ་མཐོང་ཡང་དཔལ་པོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་མང་པོ་འདུས་པ་ཡིན་པས་དེ་དག་
གི་དཀྱིལ་དུ་བྱུང་ན་ཚོས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་སྒྲིང་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་ཡང་
དོན་མེད་འཆལ་གཏམ་མང་པོ་མ་སྒྲིས་ན་ལེགས།

དད་པས་འདི་ལ་ལན་ལོག་འདེབས་དང་ཞེས་པས་ཚོས་ཀྱི་དོན་གཞན་གྱིས་
རང་ལ་དད་གྲུས་ཆེན་པོའི་སྟོན་པ་བྲིས་པ་ཡིན་ན། དེ་རང་གིས་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ལན་
བྲང་པོར་གསུངས་དགོས་པ་ལས། དེ་ལ་ལན་བྲིན་ཅི་ལོག་པ་བཤད་ན་མི་འགྲིག་པ་
ཡིན། ཉན་ཐོས་ནང་དུ་ཞག་བདུན་གནས། །ཅེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ནི། རང་ཉིང་
གཅིག་ཕུ་ཞི་བདེ་སྐྱབ་ཅིང་གནས་པ་ལས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྲུ་མི་རུས་
པས། དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཉིན་བདུན་ཅུ་དང་དེ་ལས་ལྷག་པ་གནས་པ་ཡིན་ན་དེ་དག་
གི་སྟོད་པས་གོས་པར་འགྲུབ་པས་དེ་ལྟར་གནས་མི་རུང་གསུངས་པ་ཡིན། ཡང་དག་
མིན་ཡང་ནལ་འབྱོར་པར་རྫོམ་ཞེས་པའི་ནལ་འབྱོར་པ་ནི། ནལ་འབྱོར་པའི་མཚན་ཉིང་
ཆང་བ་ལ་ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱད་སྐྱུངས་ནས་བསྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་རིམ་སོགས་

དེ་འདྲའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་རྣལ་འབྱོར་བ་ཟེར་བ་ཡིན་གྱིས། དེ་ལྟར་མིན་
པར་རྣལ་འབྱོར་པའི་མཆོན་ཉིད་མ་ཆང་བ་ལ་ང་རྣལ་འབྱོར་བ་ཡིན་ཟེར་བ་ཡིན་ན་ཡང་
དག་མིན་ཡང་རྣལ་འབྱོར་པར་རྫོམ་པ་ཞེས་བ་དེ་ཆགས་པ་རེད། **དད་བ་མེད་ལ་དམ་**
ཆོས་སྟོན། །ཞེས་བ་ནི། ཆོས་ལ་དད་བ་མེད་པའི་གང་ཟག་ལ་ཆོས་སྟོན་མི་རུང་བ་
ཡིན།

བསྟན་སོགས་མ་དག་དཀྱིལ་འཁོར་ལས་འཇུག་ཅེས་པས་བསྟན་པའི་གངས་
ཀ་མ་ལོན་བ་དང་། སོགས་ཁོངས་སུ་བསྟན་པའི་ཁ་སྐོང་གི་སྤྱན་སྟེག་སོགས་ཆ་ཆང་
བ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལས་བདག་འཇུག་ལེན་བ་དང་། གཞན་ལ་དབང་
བསྐྱར་བ་དེ་འདྲ་བུ་མི་རུང་བ་གསུངས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་བསྟན་སོགས་
མ་དག་དཀྱིལ་འཁོར་ལས་འཇུག་ཅེས་པའི་སྟོམ་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན། **དགོས་མེད་སོ་བྱང་**
བསྐྱབ་ལས་འདས། །ཅེས་པས་དོན་དག་ཆེན་པོ་དེ་འདྲའི་སྐྱབས་སུ། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་
བ་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྟོམ་པ་ལས་དམིགས་གསལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས། དགོས་
བ་མེད་པ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་འདྲ་ལས་འདས་པ་
ཡིན་ན་ཉེས་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། **སྐྱ་མ་ལུ་བརྩའི་སྐྱབས་དང་འགལ་བའི་སྟོམ་**
པོ་རྣམས་ཀྱང་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་། །ཞེས་སྐྱ་མ་ལུ་བརྩ་བའི་སྐྱབས་ནས་གསུངས་པའི་
ཉེས་བ་དེ་དག་ལས་བསྐྱང་གི་ཡིན་ཞེས་བྲན་ཤེས་བསྟན་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

མ་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམ་ཆོག་གི་སྟོམ་ནི། གཡོན་

པའི་ཀུན་སྤྱོད་མི་བརྟན་མཆོད། །མཆོན་ལྷན་མིན་ལ་སྟོམས་འདུག་སྤང་། །སྤྱོར་ཆེ་ལྟ་
དང་འབྲལ་མི་བྱ། །ཆགས་ལམ་ལ་མོས་འགྱུར་མི་བྱ། །བྱུག་བྱ་རྣམ་གཉིས་འདོར་མི་
བྱ། །འབྲེལ་ཐབས་ལ་གཙུག་པོར་འབད། །ཀུན་མི་འབྲེལ་ཆངས་སྤྱོད་བསྟེན། །བྱང་
སེམས་ལེན་ཆེ་སྐྱུག་ཐོ་སྤང་། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆོག་འབྲེལ་གྱིས་པ་ཡོད་པས་བྱར་དུ་
ཞུ་དགོས་པ་མི་འདུག།

སྟོམ་གསུམ་ལ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་སྒྲུབ།

དེ་ལྟར་མ་ལྟོགས་སྐྱབས་མ་མཐའ་སྟོམ་པ་གསུམ་ག་ལ་དྲན་ཤེས་ཅམ་བསྟེན་
ཚུལ་ནི། སོ་ཐར་བྱང་སེམས་རྟོ་རྟེ་ཐེག་པ་ཡི། །རྣམ་དག་བཅས་པའི་བསྐྱབ་པ་སྤྲོ་
ལས། །ཞེས་སོ་ཐར་གྱི་བསྐྱབ་པའི་གངས་དང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ལྟར། སྐགས་ཀྱི་ཅ་
ལྟར་སོགས་ཀྱི་གངས་འདྲན་གོང་དུ་སོང་བེན་པར་བརྟེན། འདིར་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་།
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ། རྟོ་རྟེ་ཐེག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་སོ་སོ་ནས་གསུངས་པའི་
བསྐྱབ་པ་དེ་རྣམས་མ་མཐའ། མི་ལམ་དུ་ཡང་འདའ་བར་མི་བྱེད་པར། །རྒྱལ་བས་གང་
གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་ཞེས་གངས་འདྲན་
མེད་པར་མདོར་བསྐྱུས་ནས་གོ་ཆོད་པར་གནང་བ་ཡིན། རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞིན་
བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱ། །སྟོམ་པ་ནི། སྟོམ་པ་གསུམ་ག་ལ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་ཚུལ་
མདོར་བསྐྱུས་དང་། རྣམ་སྤྱང་གི་དམ་ཆོག་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་གྱིས་ཉེས་སྤོད་སྟོམ་པ་

དང་། དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པ་རྣམས་འདིས་འགྲུབ་པོ། ཐེག་པ་
གསུམ་དང་རྒྱུད་སྡེ་བཞིས་བསྐྱས་པའི། །ལུང་དང་རྟོགས་པའི་དམ་ཆོས་མ་ལུས་
པ། །རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རི་བཞིན་ལེགས་བཟུང་སྟེ། །སྙམ་པ་ནི། སྤགས་ཕྱོགས་ཀྱི་
སྤྱིའི་ཆོས་བྱ་སྟེད་གཉིས་དང་། གསང་བའི་ཆོས་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་དང་སྦྲ་མེད་གཉིས་
དང་། མདོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐེག་པ་གསུམ་འཛིན་པ་སྟེ་བསྐྱའི་དམ་ཆོག་གསུམ་དང་། རྣམ་
སྤང་གི་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་རྣམས་འདིས་འགྲུབ་པོ། །

མདོར་བསྐྱས་ན། ཉན་རང་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཐེག་པ་གསུམ་མདོ་ཕྱོགས་དང་།
སྤགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་དང་དེས་བསྐྱས་པའི་ལུང་གི་ཆོས། དེའི་དོན་ལམ་ཀྱི་རིམ་པ་
ལ་རྟོགས་པའི་ཆོས་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མདོ་སྤགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་ལུང་དང་
རྟོགས་པའི་ཆོས་མ་ལུས་པ་བཟུང་གི་ཡིན་ཞེས་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རི་བཞིན་
ལེགས་བཟུང་སྟེ། སྒྲོམ་པ་ལ་བསྟོ་བགྲང་བྱ་དགོས་པ་དེ་རྣམ་སྤང་གི་དམ་ཆོག་ཉིས་
སྟེད་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་ལྷན་པ་ཞེས་པ་དེས་
ཆང་བ་ཡིན། ཐེག་པ་གསུམ་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་མདོ་སྤགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བཟུང་
བར་བྱའོ་ཞེས་པ་དེས་བསྐྱའི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་སྤྱི་དང་གསང་བ་ཐེག་པ་གསུམ་ཞེས་
པ་དེས་ཆང་བ་མ་ཟད་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཆང་བ་ཡིན།

གང་མཆོམས་ཐབས་ཀྱིས་འགོ་བ་ཡོངས་སུ་སྒྲོལ། །སྙམ་པ་ནི། རྣམ་སྤང་གི་
སེམས་ཅད་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་ཚུལ་ལོ། །ཞེས་པའི་སྐབས་འགོ་བ་སེམས་

ཅན་གྱི་དོན་མཛད་པ་དེ་ཡང་གང་ལ་གང་མཆམས་པ་ཞི་བའི་སྒོ་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གནང་
ནས་ཞི་བའི་སྒོ་ནས་པན་འདོགས་པ་དང་། དག་པོའི་སྒོ་ནས་གཤེག་གཤེག་གཏོང་ནས་པན་
ཐོག་འདུག་ན་དེ་དང་མཚུངས་པའི་འབྲེལ་བའི་དོན་བྱེད་པ་ནི། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཚུལ་
ཁྲིམས་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་ཐུན་བྱུག་གི་ནལ་འབྱོར་ཉིན་ལན་གསུམ་མཆོན་ལན་གསུམ་དུ་བྱ་བར་
གསུངས་པ་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་བྱ་བར་སྒྲོ་ན། མན་ངག་ལུགས་ཀྱི་འདོན་ལུགས་ནི།
སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཁྱོད་མཉེས་ཁོ་ན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །བར་
ལན་གཅིག་ །དེ་ནས་སྤར་ཡང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཆོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་
ལྟར་བྱ། །དེ་ནས། གང་གི་བྲིན་གྱིས་ནས་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །བར། སྤར་ཡང་། སངས་
རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་ནས་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །བར་དེ་བཞིན་ལན་གཅིག་ །རྗེས་མ་འདི་
གཉིས་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་དང་། རི་ལྟར་སྒྲོན་གྱི་ནམས་ལན་རེ་ལས་མི་
དགོས། ཆེ་མ་མདུན་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ནས། གཉིས་
སུ་མེད་པར་གྱུར། ཞེས་པའི་བར་ཡང་མི་དགོས། རྒྱང་བརྒྱད་དང་པོ་དེས་ཆོག་ །དེ་
ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ཆེ་མ་མཆོག་ །རང་གི་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་ས་སྤྲེལ་ཞེས་པ་
འདི་ཡང་ལན་གཅིག་གིས་ཆོག་ །སྤར་ཡང་དབྱེས་བཞིན་ནས། ཡོངས་སུ་སྒྲོལ། བར་
ལན་གསུམ་དཀྱུས་ལྟར་ལ། སྒྲོམ་པ་སོ་སོའི་བསྐྱེད་བགྲང་ལན་དང་པོ་ཉིད་ལས་མི་
དགོས།

བསྐྱོད་ལྷན་གྱིས་རྒྱུ་ལྷན་འདེབས་བྱ་བ།

དེ་ལྟར་བསྐྱར་ལྷན་ལུ་གསུམ་སོགས་རི་ལྟར་རིགས་པ་ཐེན་ནས་བསྐྱོད་ལྷན་བྱ་
བ་ནི། འདི་ལས་འོངས་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་མཐུས། ཁོ་རབས་ཀྱན་ཏུ་དོ་རྩེ་
འཆང་དབང་གིས། ཁུམ་པའི་མཆོམས་ལས་ནམ་ཡང་མི་འདའ་བར། རིམ་གཉིས་
ལམ་གྱི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །

གོང་ཏུ་སྒྲ་མའི་རྣམ་འབྱོར་བསྐྱོམས་པའི་དགེ་བ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་རབས་
ཐམས་ཅད་སྒྲགས་གྱི་ཐེག་པའི་སྐྱོར་ཞུགས་ཐུབ་པ་དང་། དོ་རྩེ་འཆང་གི་བཅད་
མཆོམས་སྒྲགས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལས་མི་འདའ་བར་བསྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་རིམ་ཞེས་
ལམ་རིམ་པ་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཤོག་ཅེས་བསྐྱོར་བར་བྱ་དགོས་པ་
ཡིན།

ཁྱད་པར་དུ། མདོར་ན་འདིས་མཆོན་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ཆོགས། རི་སྟེང་
བསགས་པ་དེ་ཡིས་སྐྱར་ཏུ་བདག་ཁོར་བུའི་བང་མཛོད་ཤལ་ལར་སྐྱེས་ནས། ཁྲ་
མེད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག ཅེས་བྱང་ཤལ་ལ་ཐེར་བ་རིགས་ལྷན་རྒྱལ་པོ་
བྱང་ས་དེ་ལ་སྒྲགས་གྱི་བསྐྱབ་པ་ལེགས་པར་དར་བ་རེད། དེ་ལ་ཡང་རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་
བསྐྱབ་པ་ཕྱིས་སྐྱ་དར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། དེ་ལ་སྐྱེ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཆང་མ་
སྒྲགས་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་དུས་འཁོར་གྱི་རྒྱད་གསུངས་མཁན་
དེ་འདྲ་ཡིན་པར་བརྟེན། དེར་སྒྲགས་གྱི་ས་ལམ་ཉམས་རྟོགས་སྐྱར་ཏུ་རྫོགས་ཐུབ་པ་

ཡོང་གི་ཡོད་པས་ཤུགས་ལྡན་སྐྱེ་བར་ཤོག་ཅེས་དང་། དེར་སྐྱེས་ནས་སྒྲ་མེད་ལམ་གྱི་
རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཤོག་ཅེས་བསྐྱོད་བྱ་དགོས།

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་། །འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་
ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྒྱུགས་ནས། །རྩི་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་
ཤོག །ཅེས་བསྐྱོད་བྱས་རྗེས་འདེབས་བྲ། ཞེས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་
ཏུ་ཡང་དག་པའི་སྒྲ་མ་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་མཁན་དེ་དག་དང་མི་འབྲལ་བ་
ཞིག་དང་། སྒྲ་མ་དེའི་སྐྱེ་འདུན་ནས་ཆོས་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོང་བར་ཤོག །ཆོས་ལ་
ཡོངས་སྤྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱུགས་ནས་རྩི་རྩེ་འཆང་
གི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་ཤོག་ཅེས་རྒྱུན་དུ་སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཞེས་པ་འདི་འདོན་བ་ཡིན།

ཐུན་བྱུག་ཉམས་སྒྲ་ལེན་ཚུལ་མདོར་བསྐྱེས་པ།

མཁས་མཆོག་དངུལ་ཚུ་བའི་གསུང་དུ། ༥ སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་
སྐྱབས་སུ་མཆི། །རང་ཉིད་ལྷུང་གསལ་དོར་བྱིལ་བཟུང་ནས་མཆོད། །མདོ་སྒྲགས་
ཆོས་བཟུང་ཉེས་སྤྱོད་མཐའ་དག་ཕྱོམ། །དགོ་ཆོས་ཀུན་སྤྱད་སྦྱིན་བཞིས་འགྲོ་དོན་
བྱེད། །ཅེས་པ་འདིས་མཆོན་མོ་སོགས་སུ་ཐུན་བྱུག་གི་ནལ་འབྱོར་མདོར་བསྐྱེས་སུ་
གོ་བཅད་ཆོག་པར་གསུངས་ཀྱང་། ཆོག་རྒྱུད་གཅིག་ལ་རིགས་ལྡེའི་དམ་ཆོག་བཟུ་

དགུ་ཆང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་ངོ་མཆར་ཆེ་མོད། ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར་གྱི་གོ་བཅད་དུ་ཅུང་
ཟད་མི་རུང་བ་ལྟར་སྤང་བས། དེས་ན་སྤུག་རྒྱལ་འབྱོར་རྒྱས་པ་མི་ལྷོགས་པ་དང་།
འདོན་སྒོམ་མི་རུས་པའི་སྒོ་དམན་དག་གིས་སྤུག་རྒྱལ་གི་ནལ་འབྱོར་གྱི་གོ་བཅད་དུ་
རུང་ཞིང་། ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པའི་ཚུལ་དུ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་དངུལ་ཚུ་ཐེ་རྒྱུ་ལྷོ་བཟང་
བསྟན་འཛིན་གྱིས་མཛད་པ་ནི་འདི་ལྟར།

༥ དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྱིར་ནས་སྐབས་སུ་མཆི། །ཞེས་པ་འདི་བསམ་སྒོ་
ལེགས་པར་གཏོང་བྱབ་པ་ཡིན་ན་སྤུག་རྒྱལ་རྒྱས་པ་ཇི་བཞིན་གྱི་དོན་དག་ནམས་ཆང་
བ་ཡིན། འགོ་ཀྱན་གདུང་བསྐྱལ་བཏན་བདེར་འགོད་པར་བྱ། །དེའི་སྤང་རྩོགས་བྱང་
འཛོལ་བྱིང་བྱང་ཚུབ་སེམས། །བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །མདུན་
གྱི་ནམ་མཁར་ཁྲི་པད་ཉི་ལྗེའི་སྤྱང་། །ཅ་བའི་ལྷ་མ་ཁྲབ་བདག་རྩོམ་ཐེ་འཆང་། །སྐྱ་མདོག་
སྤོན་པོ་རྩོམ་འིལ་བཟུང་ནས་ནི། །དབྱིངས་སྤུག་མར་འཁྱུང་སྤོན་སྤྱོས་བདེ་བས་
རོལ། །གནས་གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ་མཆོན་རྩྱ་འོད་གྱིས། །ཡེ་ཤེས་པ་ནམས་སྤུན་
བངས་རོ་གཅིག་གྱུར། །རྩོམ་ཅན་ཞབས་བསྐྱོར་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །བྱི་ནང་གསང་བའི་
མཆོད་སྤྱོན་རྒྱ་མཆོས་མཆོད། །རི་སྤྱིང་རིན་ཆེན་གཏེར་བུམ་ཉི་ལྷ་སོགས། །ལྷ་མེད་
ཀྱན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཆོད་པ་འབུལ། །མཆོག་དང་སྤུན་མོང་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་
ཀྱན། །མགོན་ཁྱོད་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པའི་རྩོམ་འགོ་བར། །མཐོང་ནས་ལུས་དང་སྟོག་

ཀྱང་ཡོངས་བཏང་སྟེ། ཁྱོད་མཉེས་ཁོ་ན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །དེ་ལྟར་གསོལ་
བཏབ་ཆུ་མ་སྦྱི་ཤོར་བྱོན། །རང་ལ་ཐེམ་པས་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་གྱུར། །བདག་ཉིད་
རྟོ་རྟེ་སེམས་དཔའ་བཙུག་ལྟར་མར། །རྟོར་བྱིས་བཟུང་འཁྱུད་སྟན་སྦྱིས་བདེ་བས་
རོལ། །གནས་ལུས་ཡོངས་སྦྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་ཆོག་ས་ནམས། །མ་ནམས་དོན་དུ་
པངས་མེད་བཏང་བར་བྱ། །སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྤྲུག་ནམ་གསུམ་གྱི། །བཙས་
མཆམས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་འདོར་མི་བྱ། །ཐེག་གསུམ་རྒྱུད་སྟེ་བཞིས་བསྐྱུས་ལུང་
རྟོགས་ཆོས། །ལེགས་བཟུང་ཐབས་ཀྱིས་འགོ་བ་ཡོངས་སུ་སྟོལ། །དགེ་འདིས་དུས་
གསུམ་བདེ་གཤེགས་སྤྲས་བཙས་གྱི། །མཛད་སྟོན་འབྲུབ་དང་དམ་ཆོས་འཛིན་ཕྱིར་
བསྟོ། །མཆོག་གསུམ་བྱིན་རྒྱབས་རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱེད་མཁུས། །ལེགས་སྟོན་འབྲུབ་
ནས་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ཐུན་བྱུག་རྒྱས་པ་ལྟར་གྱི་དམ་ཆོག་གི་གནད་ནམས་ཆང་ཞིང་།
ཆོག་ཉུང་། འབྲུག་པ་བདེ་བས་འདི་ཉིད་ཉམས་སུ་རྒྱང་བར་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཡོངས་
གྲགས་ཀྱི་ཐུན་བྱུག་ནལ་འབྱོར་རྒྱས་པ་འདི་ཡང་ཆོག་ཉུང་འཁྱེར་བདེ་འདི་ལས་
བསྐྱུས་པ་མ་དགོས་པ་ལྟར་ཡང་། དེད་དུས་གལ་རྒྱུང་ཆོས་ལ་བྱེད་པའི་སྐབས་འདིར་
འདི་ཙམ་འདོན་པ་ཡང་མི་ལྟོགས་པར་བསྐྱར་བ་མང་ཞིང་། འགའ་ཞིག་དབང་པོ་ཤིན་
ཏུ་རྒྱལ་བ་དང་། ཆས་ཤིང་འཁོགས་པས་སྟོག་པ་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་ལ། བཟུང་ཡང་མི་
རྒྱས་པས་གཟུངས་སྤྲུགས་འབྲེན་པ་ཙམ་ལ་སྐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡང་མང་དུ་སྤྱང་བ་

ནམས་དོན་དེ་དཔལ་བ་ལས་བསྐྱུང་བྱིར་བཅེ་བའི་བསམ་བསམ་བཞོད་བ་ཡིན་པས།
རྒྱས་པ་ལུས་བཞིན་དུ་བསྐྱུས་པའི་སྤྲོ་ཆོས་ནི་ནམ་ཡང་མ་མཛད་ཅིག ། ཅེས་ཐལ་མོ་
སྐྱུར་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། ། དེ་ལྟར་སྐྱབ་བྱུག་གི་ནལ་འབྱོར་རྒྱས་བསྐྱུས་ཉམས་
སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་མན་ངག་ཆ་ཆང་ཞིང་གསལ་ལ་ནག་འགོས་གྱི་ཚུལ་དུ་བཞོད་བ་འདི་
ནི། དག་འཕྲན་ཆོས་འཁོར་དགོན་གྱི་གྲ་རིགས་སློབ་བཟང་དོན་རྣམས་ལྟ་རིག་དང་མཉམ་
ཉིན་གསུམ་བཅས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུལ་བ་བཞིན། བ་བོང་ཁའི་སྤྱལ་མིང་བས་ཆབ་མདོ་དགེ་
ལྷན་བྱམས་པ་སྤྱིང་དུ་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེགས་པ་འགོ་དོན་འཕེལ། །

སྐྱབ་བྱུག་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲོ་མ་སོ་སོས་མཛད་པའི་སྐྱབ་བྱུག་སྤྲོ་
མའི་ནལ་འབྱོར་རྒྱས་བསྐྱུས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། ད་ལྟའི་འདི་སྐབས་མེ་བ་བོང་ཁ་
བསམ་མཛད་བ་དེ་ཡིན། སྐྱབ་བྱུག་ཅེས་པ་འདི་ལྷགས་གྱི་སྤྲོ་མ་ལྷན་དེ་དག་གིས་ངས་
བར་དུ་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས་པ་རེད། འདི་ཁ་འདོན་དུ་བཏོན་བ་ཡིན་ན་ཅ་ལྟར་མང་པོ་
ཞིག་ཞིགས་པར་བཞེན་ལྷགས་གྱི་དམ་ཆོག་བསྐྱུང་བ་ལ་པན་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲོ་
མ་བསྐྱེན་ཚུལ་ཞེས་པ་དེ་གལ་ཆེ་བས། དེས་དགོས་པ་ཆེན་པོ་འབྲུབ་པར་འབྲུར་བས་
ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུ་བཞིན་ཡོད། སྤྱིར་སྐྱབ་བྱུག་གི་གནད་འགག་
དེ་གསང་བ་དེ་འདིགས་གསུམ་དང་ནལ་འབྱོར་མ་ལྟ་བུའི་བདག་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་ལ་ཆང་
བས་ནལ་འབྱོར་མའི་བདག་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་བཏོན་བ་ཡིན་ན་སྐྱབ་བྱུག་ཆར་གཅིག་གི་
གོ་ཆོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འདིགས་བྱེད་དང་། གསང་བ་འདུས་པ། བདེ་མཆོག་

བཅས་ཀྱི་བདག་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་དེ་འབྲུག་གསུངས་པ་ཡིན་ན་ཐུན་བྱུག་བཞི་ཡི་གོ་ཆོད་
པ་ཡིན། ལྷ་མ་མཆོད་པ་རྒྱས་པ་བཏོན་པ་ཡིན་ན་དེ་བཞིན་ཡིན་པས་དེ་དག་བཏོན་པ་
ཡིན་ན་ཉིན་དེར་ཐུན་བྱུག་ཆར་གཅིག་ལས་འདོན་མི་དགོས་པར་གོང་གི་དེ་དག་གིས་
གོ་ཆོད་པ་ཡིན་ནོ། །

མཐུག་གི་གཏམ།

༥ སྐབས་རྗེ་ཆོས་ལུན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་གོང་མའི་བཀའ་བློན་གསུང་འཁོར་ལས་
པལ་བཤུས་བྱས་པའི་དེབ་སྤྱེད་འདི་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་སྒྲོས་དང་མཐུན་པ་གཙོ་
བོར་བཟུང་ནས་ཙོམ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་ཙོམ་སྒྲིག་གྲེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་སྐད་
ཁྱེ་བྲག་པ་རྣམས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་ཡིག་སྐད་དུ་འཛོག་གང་སྟབས་བྱས་པ་
དང་། ཆོག་སྲ་སྤྱིའི་གོང་འོག་གི་སྒྲོར་ཚུལ་མི་བདེ་བ་རེ་བུང་སྲ་སྤྱིར་བརྗེ་སྒྲུར་བྱ་
དགོས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་དོན་ལ་མ་འཁྲལ་བ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་པལ་བཤུས་དང་སྒྲིག་
སྒྲོར་བྱས་ཡོད། ལྷོད་མན་བདག་ལྷ་བྱའི་ཤེས་ཆ་དེ་གིས་མཐའ་གཉིད་ཟབ་པའི་མདོ་
སྟགས་ཀྱི་གནད་རྣམས་ལ་གཏན་འབེབ་བྱ་རྒྱུའི་སྟོབས་པ་མེད་ནའང་། འདི་ལྷ་བྱའི་
དཔལ་ལྷན་ལྷ་མའི་གསུང་གི་ཆ་ཤས་རེ་ལས་བྱུང་དུ་སྦྱང་བའི་དེབ་གཟུགས་འདིར་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་ཀྱི་བཟོ་སྒྲིག་དང་མ་མཐུན་པའི་ཞོར་འབྲུལ་མང་དག་ཤིག་
ཡོད་མིན་ན། མཁྱེན་ལུན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟུན་སྲར་བཟོད་གསོལ་དང་འབྲེལ་སྦྲང་

མར་ལམ་སྟོན་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཐེངས་འདིར་ཡང་དབལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་
བའི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་བསྐྱབ་སྐྱར་བྱུང་བ་དེ་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་
སྣམ་པའི་དགའ་སྟོབས་དང་བཅས་ཏེ་རྒྱའི་ཙོང་མཁན་གྱི་པ་མེར་སྟོན་གས་ཤོད་སྐྱབ་བྱ་
སྐལ་བཟང་ཐར་འདོད་མིང་གཞན་རིགས་པའི་སྐུ་གྱུར་འབོད་པས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་བ་
༥ བའི་ཆེས་ ༢༩ ཟླ་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆེས་ ༡༥ ལུས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཉིན་མཇུག་གྲུབ་
པར་བསྐྱིས་པའོ། །

དབར་བྱང་སྒྲིན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆིག་གི་ཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འཁྱད་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།

དབར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྤྱང་པག་བརྒ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འཛེན་ཤུག་སེལྟེའི་རིང་ལུགས་
སྒོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་
ངེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལ་ཡང་སྤྱར་ཚོག་བའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་
ཆིག་ཏུ། ཤུག་འེད་དགེ་སྦྱོང་ཚོས་སྤྱོད་པ་དག་དབང་སྟོན་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བའོ།